



PHOTOS BY ANDREY AKA DONUT190

ИЗДАНИЕ УДОСТОЕНО ЗНАКА ОТЛИЧИЯ «ЗОЛОТОЙ ФОНД ПРЕССЫ-2007»

ЖИВИЦА

газета-травница

ОСНОВАНА 13 ЯНВАРЯ 1999 г.

№ 9 (290) март 2007 г. www.givitca.ru



Я ОТ БОЛЕЗНИ ИЗЛЕЧИЛСЯ САМ
ПОДЕЛИТЬСЯ ОПЫТОМ

В НОМЕРЕ:

❁ Средства
от астмы,
панкреатита,
ожогов, шпор
стр. 2

❁ Если в почках
камни...
стр. 4

❁ Юмор — лучшее
лекарство
стр. 6

❁ Целебные
свойства
буквицы,
ворсянки,
зопника, мяты
стр. 8

❁ Консультация
гинеколога
стр. 10

❁ Пасхальные
обряды и
приметы
стр. 12

❁ 20 тревожных
симптомов
стр. 16



**Внимание! Продолжается
подписка на I полугодие 2007 года**

во всех отделениях почтовой связи России.

Подписаться можно с любого месяца.

Ищите нас в зеленом каталоге «Пресса России», т.1-й (ЗАО «АРСМИ»);
«Живица» — инд. 27807 (стр. 138); «Ай, болит!» — инд. 34259 (стр. 123);
«Ай, болит! Спецвыпуск» — инд. 29722 (стр. 123);
комплект — инд. 44355 (стр. 123); «Дюймовочка» — инд. 45753 (стр. 137);
и в каталоге российской прессы «Почта России» (ООО «МАП»);
«Живица» — инд. 11344; «Ай, болит!» — инд. 11338;
«Ай, болит! Спецвыпуск» — инд. 11339, комплект — инд. 11340;
«Дюймовочка» — инд. 11341.

Спешите подписаться!

Кузьмичева трава при астме

В медицине используют зеленые, неодревеневшие побеги эфедры. Препараты этого растения **повышают артериальное давление, ударный объем сердца и тонус периферических сосудов, стимулируют центр дыхания, углубляют дыхание.**

Эфедрa применяется при заболеваниях, сопровождающихся спазмом гладкой мускулатуры бронхов: **бронхиальной астме, коклюше, бронхитах с астматическими приступами кашля, при сенной лихорадке, крапивнице, вазомоторном рините. Кроме того, ее используют при гипотонической болезни, острых травмах, кровопотерях.**

В народе эфедрu называют еще кузьмичевой травой и тоже успешно применяют при многих недугах.

К примеру, моя свекровь Ульяна Лав-

рентьевна страдает хронической формой бронхиальной астмы еще с послевоенных лет. Каждую осень с наступлением сырости и холодов болезнь обостряется: затрудняется дыхание, усиливается кашель. Приступы свекровь переносит тяжело, ведь у нее пониженное давление. В такие моменты она не способна даже самостоятельно передвигаться. Ну а выручает нас кузьмичева трава. Уже после первых дней приема настоя, чая или отвара Ульяне Лаврентьевне становится легче дышать, уменьшается кашель, улучшается общее состояние, нормализуется кровяное давление, возвращаются силы.

Много раз мне удавалось эффективно лечить эфедрой болезни органов пищеварения. Вот некоторые рецепты.

❖ 2 г травы залейте стаканом кипят-

ка, дайте настояться 2 часа и процедите. Выпейте в течение суток.

❖ 4 л. травы залейте 2 стаканами кипятка, дайте настояться 15 минут и процедите. Принимайте по половине стакана 2—3 раза в день.

❖ 8—10 г травы залейте 0,5 л кипятка, покипятите на медленном огне, пока жидкость не упарится наполовину. Остудите и процедите. Пейте по ст. л. 3 раза в день.

Применяя эфедрu, нужно точно следовать рецепту: растение ядовитое, передозировка недопустима. При гипертонической болезни, артериосклерозе, повышенной возбудимости, бессоннице, судорожных состояниях, тяжелых органических поражениях мышц сердца кузьмичева трава противопоказана.

Ольга Васильевна Белоброва,
385006, Адыгея, г. Майкоп-6, д/в

Напитки — витаминные подпитки

Чтобы весной не чувствовать себя усталым, нужно позаботиться о своем здоровье заранее. И в этом нам помогут витаминные чаи. Они дадут бодрость и хорошее настроение. Я предлагаю вниманию читателей те напитки, что использует моя семья.

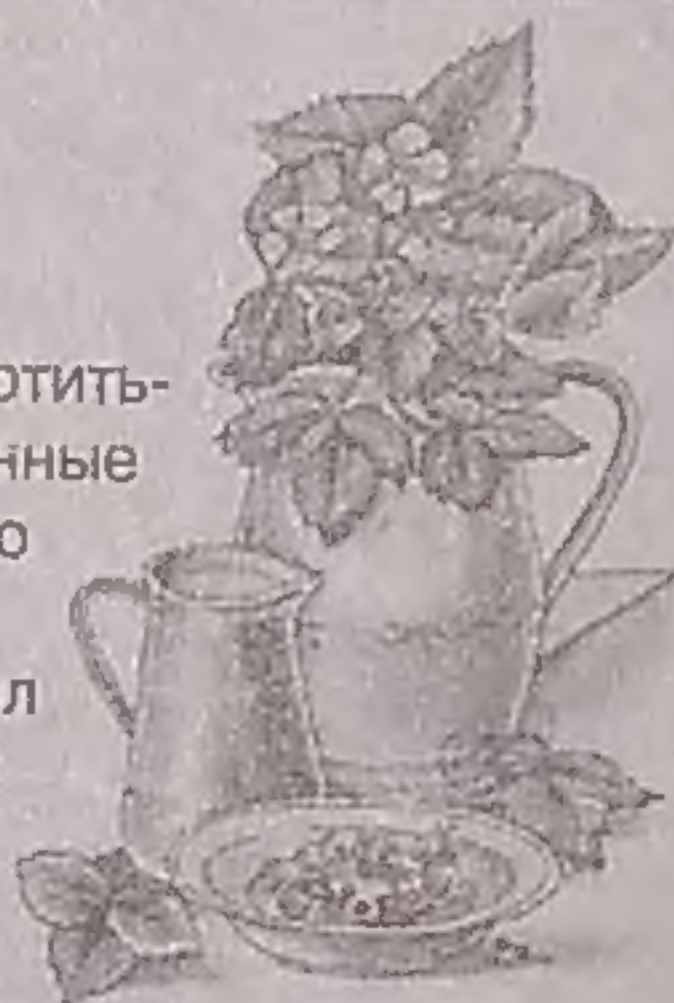
Чай из брусничных листьев (столовая ложка на 250 мл воды). Сначала листья нужно замочить в холодной воде на 12 часов, а затем уже довести до кипения. Пить в любое время.

Барбарисовый чай: 2 чайные ложки сушеных плодов залить 2 чашками кипятка, дать немного настояться. Этот напиток — натуральный источник витамина С.

Еще мы делаем **молочно-черничный коктейль:** в стакан черничного сока добавляем 3 стакана охлажденного кипяченого молока. Он очень полезен для глаз, кожи, прекрасно тонизирует и очень приятен на вкус.

И напоследок рецепт приготовления **настоя шиповника** моей бабушки. Она к плодам шиповника добавляла сухие цветки жасмина (по вкусу) и мед.

М.Г. Ефимова, Саратовская обл.



Как повысить давление

10 г соцветий бессмертника песчаного заварите стаканом крутого кипятка. Принимайте по 10—30 капель 2 раза в день натощак перед завтраком и за 30 минут до обеда. Таким же действием обладает экстракт родиолы розовой (золотой корень). Его следует принимать по 5—10 капель 2—3 раза в день за 15—20 минут до еды. Курс лечения — 10—20 дней.

Александр Колодзей,
413916, Саратовская обл.,
Духовницкий р-н, с. Липовка,
ул. Казакова, д. 2

НАШ СОВЕТ ОТ ВАШИХ БЕД Защитная пластина от электромагнитных

Каждый человек в современном мире пользуется мобильным телефоном, но не каждый знает о том, какое действие он оказывает на здоровье. Первый мобильный телефон появился в Швеции еще 20 лет назад и сразу стал завоевывать мир гигантскими шагами. Он очень удобен в применении, однако есть и обратная сторона медали. С момента появления первого мобильного телефона и по сей день ученые спорят о его влиянии на наше здоровье.

«Добровольное облучение мозга микроволнами от мобильного телефона — это самый крупный биологический эксперимент над человеком», — заявил шведский нейрохирург профессор Лэйф Сэлфорд.



Телефоны мобильной связи излучают электромагнитные волны не только в режиме разговора, но и молчания — при обмене сигналами со станциями.

Излучение мобильного телефона, работающего в диапазоне радиочастот, подавляет биополе человека, чем оказывает пагуб-

ное влияние на работу организма:

❖ на участки головного мозга (следствием чего являются опухоли, потеря памяти, развитие болезни Паркинсона, Альцгеймера);

❖ при ношении на поясе — на потенцию мужчин;

❖ на груди — представляет риск возникновения опухоли;

❖ возрастает риск развития астмы и экземы.

Эти опасения не голословны, они основаны на результатах проведения опытов.

Так, шотландский ученый Уильям Стюарт проводил свои эксперименты на дождевых червях. Оказалось, что под излучением мобильных телефонов у червей менялась структура белка. «Живые ткани просто поджариваются на манер куска мяса в микроволновой печи», — утверждает Стюарт.

В России тоже проводились подобные исследования в московском институте биофизики. Лягушек помещали в высокочастотное электромагнитное поле на 5—10 минут. Даже при очень низком облучении у каждой второй лягушки останавливалось сердце, а у остальных снижалась частота его сокращения.

Летом 2003 года шведские ученые заявили, что мобильная радиация приводит к необрати-

Если ожог не заживает

Нередко при ожогах в ранку попадает грязь или еще какая инфекция и начинается нагноение. Осторожно снимите корочку, промойте больное место кипяченой водой с шампунем, легонько промокните влажной марлечкой, затем сухой и полейте **перекисью водорода**. Когда перестанет пениться и шипеть, полейте ранку **хлоргексидином** (антисептическое средство, продается в аптеке) и дайте высохнуть.

Процедуру делайте по мере необходимости, можно несколько раз в день. Когда рана подсохнет, перестанет гноиться, промывания прекратите, не снимайте корочку. Новую кожу, чтобы не трескалась, смазывайте **гусиным жиром**, пока не огрубеет.

Этот способ мне рекомендовал очень хороший врач. Я не раз применяла хлоргексидин и перекись, советовала знакомым. Рана заживает очень быстро, и, главное, процедура не приносит боли.

*Александра Филипповна,
659050, Алтайский кр.,
с. Шелаболиха, пер. Обской, д. 2*

Золотой мужик!

Мужик-корень — молочай Палласа — не простой, а золотой. Умеет и половое бессилие убрать, и дух слабый поднять. Не только мужику он очень полезен. Корешок и бабу «снежную» растопит, согреет так, что в ней росток пробьет, даже если у той ни разу не было дитя в утробе. Принимать женщинам мужик-корень нужно так. Смешать 10 г корня и 40 г травы кукушкин цвет, залить полулитром водки и настоять 2 недели в темном месте, почаще встряхивая. Пить по ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды.

*Е.Г. Судакова,
393250, Тамбовская обл.,
Рассказовский р-н, с. Верхнеспасское,
ул. Больничная, д. 13*

Зарядка для поджелудочной

Тем, кто страдает панкреатитом, у кого есть проблемы с поджелудочной железой, полезно освоить мягкий массаж этого органа с помощью особых движений мышц живота и диафрагмы. Они улучшат кровообращение в этой области и отток пищеварительных соков.

Выполняйте упражнения 2—3 раза в день лежа, сидя или стоя. Начните с 3—4 повторов и постепенно доведите до 9 раз. Во время гимнастики вы не должны испытывать усталость и дискомфорт.

1. Вдохните, выдохните и задержите дыхание, плавно, но достаточно сильно вытягивая живот, сосчитайте до 3, а затем расслабьте мышцы брюшного пресса.

2. Вдохните, выдохните и задержите дыхание. Во время паузы как можно сильнее надуйте живот, сосчитайте до 3 и расслабьтесь.

3. На середине вдоха задержите дыхание на 1—2 секунды (при этом диафрагма напрягается и уплощается) и продолжайте вдыхать дальше, словно направляя воздух «в живот» и слегка выпя-

чивая брюшную стенку. В конце вдоха остановитесь, сосчитайте до 3, надувая живот, затем быстро расслабьте мышцы и продолжайте счет до 6, медленно втягивая брюшную стенку. Выдохните и расслабьте мышцы живота.

4. Сильно втяните живот на выдохе. Задержав дыхание на несколько секунд, расслабьте мышцы брюшного пресса. Активно надуйте живот на вдохе и снова втяните его на выдохе.

Этот комплекс мне посоветовал лечащий врач, когда я попала с очередным обострением панкреатита в больницу. Я делаю массаж уже четыре месяца — и чувствую себя лучше.

*Е. Свириденко,
Ленинградская обл.*



Пяткой о валенок

Существует такой оригинальный народный метод лечения **шпор**: ежедневно и упорно тереть больной пяткой о валенок. По мнению врачей, этот шаманский на первый взгляд способ вовсе не глупость: трение усиливает кровообращение и обмен кальция, а также воздействует механически — разрушает шпору.

И.В. Кулагин, Вологодская обл.

НАШ СОВЕТ ОТ ВАШИХ БЕД излучений мобильного телефона

мым последствиям в головном мозге крыс. Животные подвергались облучению мобильными телефонами в течение двух часов. А спустя 50 дней после этого ученые исследовали их мозг с помощью микроскопа и обнаружили многочисленные повреждения сосудов и очаги отмерших нейронов. Выводы ученых пессимистичны: «...если наши предположения подтвердятся, сегодняшняя молодежь, весьма интенсивно пользующаяся сотовыми телефонами, столкнется с болезнями Альцгеймера и Паркинсона уже в возрасте Христа».

Контакт с сотовым телефоном не рекомендуется беременным женщинам и детям. Электромагнитное излучение может привести к полному или частичному разрушению ДНК.

Ученые всего мира работают над средством, способным защитить нас от вредно-

го воздействия мобильного телефона.

Доказано, что специфическая структура фуллеренового углерода в составе шунгита до 90 % гасит патогенное воздействие ЭМИ на организм человека.

Пластина из шунгита поглощает вредное электромагнитное излучение сотовых телефонов практически по всему спектру радиочастот.

Инструкция к применению. Закрепить пластину из шунгита к задней панели телефона или с внутренней стороны чехла, предварительно сняв обложку липкой ленты. Цена — 285 руб.

Также высылаем наложенным платежом:

• браслет из циркония. Применяется для лечения и профилактики заболеваний сердца, почек, печени, ЖКТ, неврозов, головной боли, ревматизма, для нормализации давления и др. заболеваний; цена — 465 руб.;

• браслет из гематита. Очищает кровь, почки, печень, селезенку, нормализует давление; цена — 165 руб.;

• браслет-аппликатор магнитопунктурный. Лечение заболеваний сосудов, суставов, органов дыхания, неврозов, бессонницы; цена — 145 руб.;

• пояс магнитный. Используется для лечения болезней опорно-двигательного аппарата, нервной и сердечно-сосудистой системы, радикулита, артрозов, артритов, простатита, остеохондроза; цена — 230 руб.

ПРИ ПОКУПКЕ ДВУХ ЛЮБЫХ ИЗДЕЛИЙ, ШУНГИТОВАЯ ПЛАСТИНА В ПОДАРОК!

Цены указаны со стоимостью пересылки! Платину можно заказать по адресу: 600022, г. Владимир, а/я 2, «Мир здоровья».

(На правах рекламы)

Мне два раза удаляли камни из мочеточника. А недавно УЗИ показало в левой почечной лоханке коралловидный камень большого размера, хронический пиелонефрит. Я давно принимаю настои и отвары спорыша, толокнянки, кукурузных рылец, пол-палы. Но улучшения нет. Может, есть какие-то эффективные сборы? Расскажите о них на страницах «Живичи». Это пригодится всем, кто страдает мочекаменной болезнью.

А.Ф. Шерасова,
346857, Ростовская обл., Неклиновский р-н, п. Рожок

Да, о лечении мочекаменной болезни в «Живичи» мы рассказывали давненько. Поэтому, думаем, будет полезно повторить статьи, опубликованные в другой газете нашего издательства — в «Ай, болите!». Опыт замечательного травника Рима Билаловича Ахмедова и нашей читательницы Антонины Карповны Штемпелевой из Рязани придутся кстати.

Что пил художник

Привели ко мне одного московского художника. У него из почки вышел камень и застрял в мочеточнике. Рентгеновский снимок и УЗИ показали: камень величиной с лесной орех. От операции художник отказался, хотя состояние было тяжелое. Дело в том, что он однажды перенес операцию на позвоночнике и чуть ли не год ходил в корсете. Страх остался навсегда, оказался сильнее боли.

Сначала я категорически сказал: «Немедленно в больницу!» Художник ответил: «Если только без сознания увезут, а по своей воле — ни за что!» Я был в растерянности. Шутка ли — взять на себя такую ответственность, ведь в случае чего вся вина ляжет на мою голову. В то же время как-то надо было помочь человеку. Договорились, что травы начнет пить сегодня же, но через день-два, если состояние не улучшится, вызовет «скорую» и — в больницу.

На третьи сутки больной радостно сообщил по телефону: «Вышли два камешка размером с гречишное зернышко, больше ничего нет». А я в ответ: «Ходи в банку!» Стал он вести контроль, а там остаток — до 120—130 мелких камешков, похожих на манную крупу. Стало быть, не только в мочеточнике, но и в почках начался процесс разрушения камней. Их там было битком набито. Измельченные в песок, они выходили с мочой почти три недели.

Для лечения использовались корни шиповника, листья дурнишника, спорыш, толокнянка. Шиповника уходило много. 6 ст. л. измельченных корней больной кипятил в трех полных ста-



Каменьюка

вместо толокнянки взять цветки таволги вязолистной, они способствуют удалению песка из почечных лоханок. 2 ч. л. сушеных цветков надо залить 1,5 стакана крутого кипятка, настоять всю ночь, утром процедить и принимать по 50—60 мл 4 раза в день после еды.

канах воды 15 минут и пил по стакану 3 раза в день после еды. Следом минут через 20 выпивал по 100 мл отвара толокнянки. Ее требовалось 3 ст. л. на 3 стакана воды, парить на слабом огне приходилось долго, пока от начального объема не оставалось две трети.

До еды — настоем травы спорыша: ст. л. заливал стаканом кипятка, держал под крышкой час и пил по трети стакана. Затем с интервалом в 5—10 минут тоже до еды — отвар листьев дурнишника. Готовил его загодя на ночь. Ст. л. заливал полным стаканом крутого кипятка, варил ровно минуту, снимал с огня и оставлял настаиваться до утра. Пил по полстакана утром и вечером.

На исходе третьей недели дурнишник у больного закончился. И сразу выход песка прекратился. Дал я ему еще травы, велел продолжить прием отвара, и опять пошел песочек, маленький, словно кварцевый. Вскоре почки и пузырь очистились полностью. Удивлению врачей, рассматривающих снимки, не было границ.

Нет секрета: два компонента!

Однако не всегда достигаются такие быстрые результаты. Иногда после месячного курса приходится делать двухнедельный перерыв и повторять лечение снова. Так было с одной больной, которая ухитрилась вырастить в своих почках коралловидные камни, причем разные по своему составу. Пришлось провести три месячных курса, лишь тогда камни разрушились, рассыпались в песок и начался их обильный выход.

Но у меня есть подозрение, что эта женщина не всегда аккуратно принимала лекарство, забывая брать его на работу, и это дало о себе знать.

В итоге я окончательно пришел к выводу, что растворяющим камни действием обладает удачное сочетание двух основных компонентов — корней шиповника и травы дурнишника. Остальные растения выступают в качестве вспомогательной силы, и, составляя лечебный комплекс, их можно произвольно комбинировать. Например,

Безотказные травки разные

Сочетания трав могут быть самыми различными. Считается, что спорыш и в одиночку крошит камни в песок. Однако мочегонное действие у него слабоватое. Поэтому большего успеха можно добиться, подключив к нему траву и корни лапчатки гусиной. Причем молочный отвар гораздо лучше водного. Смешайте по ст. л. корней и травы, 5 минут прокипятите в двух стаканах молока, дайте остыть до комнатной температуры и пейте в течение дня: утром примерно 150 мл, в обед — 100—120, в полдник — 70—80, остаток — перед ужином.

В одной связке со спорышом и лапчаткой я бы назначил порошок из сушеных листьев будры плющевидной по четверти ч. л. на прием или водный настой (2 ч. л. травы на стакан кипятка — суточная доза).

Растворяют почечные камни и кукурузные рыльца. Залейте 2 ч. л. стаканом кипятка и пейте по небольшому глотку через каждые три часа. Однако самостоятельное применение очень редко бывает результативным. Здесь можно добавить дурнишник и отвар грубых стеблей репешка, очищенных от листьев. 5 ст. л. на пол-литра воды, кипятить 15 минут и принимать по три четверти стакана три раза в день.

Разные травы приходится подключать потому, что разными по химическому составу бывают и камни. Против них нет единого универсального средства, всякий раз подход к больному должен быть индивидуальным. Растения тоже прояв-

ляют себя по-разному. Например, сушеные ягоды рябины больше подходят при камнях в почках, а ее цветки — при мочекаменной болезни.

В народе популярен от камней настой цветков калины: заваривают 2 ч. л. стаканом кипятка, выдерживают 2 часа и выпивают в четыре приема. Используют и корень лопуха: 2 ст. л. варят полчаса в пол-литре воды и пьют 3—4 раза в день.

Выход камней и песка зачастую сопровождается сильными болями. Так

зырь и протоки очистились, а вот камушки в почках как были, так и остались — 5 штук от 11 до 15 мм.

Но я не опустила руки. **Каждое лето очищаю организм огурцами.** 2 недели ем только их. Хочется пить — ем огурчик, проголодалась — несколько огурчиков с хлебом «Древнерусский» (из цельных, пробужденных пшеничных зерен). Если такого нет, подойдет и серый хлебушек. И никакой соли, масла!

Провела также несколько **чисток кедровыми орехами.** 300 г орехов

Сначала делала 50 слабых постукиваний. Потом постепенно увеличивала силу, количество движений. Теперь выполняю сначала 150 движений, а потом 10—20, проговаривая настрой: «Рассыпайтесь камни в пух и прах!» После этого — упражнения «велосипед» и «ножницы». Затем массирую 9 точек по методу доктора Уманской. И только потом встаю и делаю обычную зарядку.

Сейчас в различных изданиях публикуется множество рецептов от камней. Пробуйте разные средства. Только обязательно чередуйте их. А вот настой золотого уса можно пить постоянно, заваривая то листья, то усы.

Запаситесь **лепестками васильков** (их понадобится много). Если при сушке цвет сырья изменился, можете смело все выбросить — такая трава для лечения непригодна. А заваривать василек так: ч. л. цветков на стакан кипятка, час настоять под крышкой и процедить. Принимать по 50 мл трижды в день до еды.

И помните: камушки, от которых вы сумели избавиться, могут вырасти снова. Так что позаботьтесь о профилактике.

Не отчаивайтесь. Я инвалид II группы, у меня целый букет болячек. Но я не унываю — потихоньку, с Божьей помощью, расправляюсь с ними. Так что соберите волю в кулак и боритесь!

А.К. Штемелева, г. Рязань

уйдет без звука

что нужно учитывать не только «камнедробительные» свойства растения, но и способность утешать боль. Поэтому в лечебный комплекс в этих случаях желательнее включить **водяной перец**. 2 ст. л. высушенной и измельченной травы заливают стаканом кипятка, настаивают час, делят настой на три части и пьют за полчаса до еды.

Смягчает отхождение камней настой цветков или отвар корней алтея. Цветков требуется 10—12 штук на стакан кипятка, а корни варят на слабом огне 15 минут из расчета — 4 ст. л. на пол-литра воды. Пьют горячим по полстакана 3—4 раза в день после еды.

Также очень полезны **ванны с полынью-чернобыльником**. Три полные горсти травы вместе с верхушками кипятят в трех литрах воды 5 минут, настаивают в тепле 4 часа, затем добавляют в умеренно горячую ванну и сидят там до 20 минут. Но такое лечение обязательно сочетают с питьем целебных настоев.

Рим Ахмедов, травник

Это дело — огурчики ела!

В 1998 году при очередном УЗИ у меня обнаружили в левой почке коралловидный камень размером 74 мм, а в правой — несколько мелких. Врач сказал: дробить опасно, мол, забьет протоки — придется удалять почку. От оперативного вмешательства я отказалась...

Пришлось самой взяться за дело. Начала проводить 2 раза в год чистку кишечника чистой горячей водой — какую только терпит тыльная сторона правой руки. Первую неделю ставила клизмы каждый день, вторую — через день, третью и четвертую — через два дня.

После курса таких процедур провела очистку печени по методу Н. Семеновой (растительным маслом с соком лимона). Вышло много слизи и старой желчи. УЗИ показало, что желчный пу-

пропустила через мясорубку, добавила столько же меда и залила полулитром водки (но лучше взять вино «Кагор» или «Каберне»), настояла. Принимала по 3—4 ч. л. в день.

В прошлом году мне попала статья о **золотом усе**. В ней было написано, что настой из листьев растения вымывает песок из почек. Попробовала и это средство. Лист золотого уса длиной более 20 см рвала на мелкие кусочки и заливала в термосе литром кипятка, 3—4 минуты держала его открытым, потом укупорила. Через сутки настой готов. Пила его теплым по 50 мл за 20—40 минут до еды. И так всю зиму.

В апреле снова прошла УЗИ. Результаты обрадовали: вместо 74 мм камушек стал 32 мм, а в другой почке все камни полностью растворились. А я даже и не заметила, как вышел песочек.

Кроме камней, меня донимал пиелонефрит. Анализ мочи показывал, что содержание лейкоцитов даже не поддается подсчету. Врачи, чтобы хоть как-то уменьшить воспаление почек, назначили мощные антибиотики. В результате ко всем болячкам добавился сильнейший дисбактериоз...

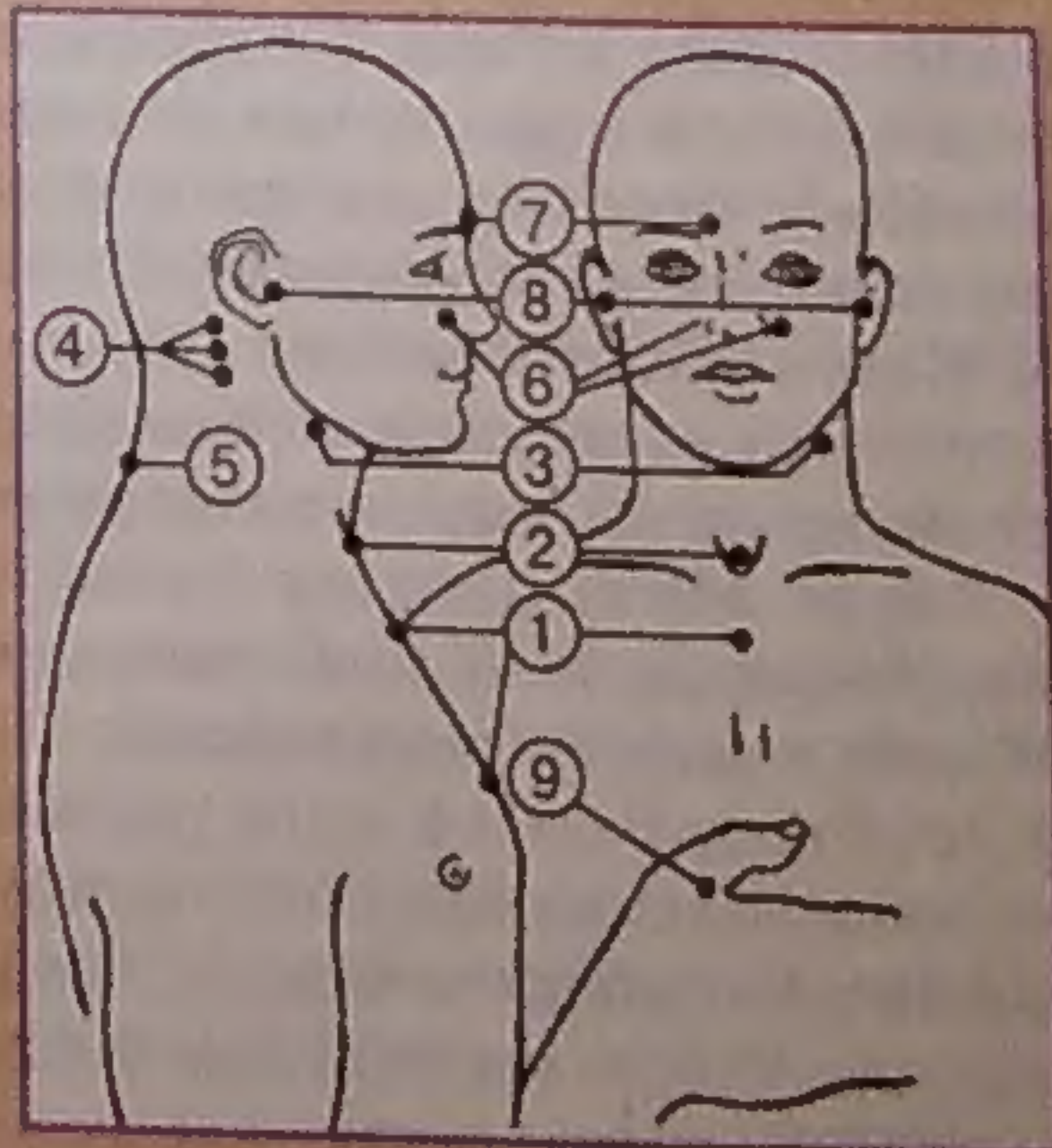
С воспалением мне помогли справиться **солевые повязки**. 10 дней накладывала их на область почек — и анализ мочи стал в норме. А вот с дисбактериозом пришлось повозиться. Я готовила кисломолочный напиток на основе «Наринэ» (по прилагаемой инструкции) и пила более 20 дней. А вообще, «Наринэ» можно пить сколько хочется.

Делай зарядку — пятка о пятку

Чтобы песок не задерживался в почечной лоханке, а выходил с мочой, я до сих пор каждое утро, не пропуская ни дня, делаю **упражнения**. Лежа в кровати, поднимаю вверх и слегка сгибаю руки и ноги и постукиваю подушечками пальцев рук друг о друга, пятку о пятку.

От редакции. Методика доктора Уманской.

Массаж биологически активных зон (БАЗ) 1—9 (см. рис.) производят кончиком указательного или среднего пальца вращательными движениями (3 вращения в секунду) сначала по часовой стрелке, а затем против в течение 3—4 секунд в каждую сторону, постепенно повышая интенсивность воздействия. Массаж зон № 4 (в области вен) — движениями пальцев сверху вниз (9—10 раз). Если в какой-либо зоне болезненность, ее массируют через каждые 30 минут до исчезновения боли.



Россия — самая стрессовая страна в мире. Можем ли мы заставить психику игнорировать суровые обстоятельства нашей жизни? Вот что по этому поводу говорит известный фитотерапевт Галина Черкасова.

Испугались — но не растерялись

Смех — это естественная физиологически-эмоциональная реакция человека на неадекватную ситуацию, он не всегда связан с положительными эмоциями. Научиться смеяться над драматически развивающимися событиями — это наполовину победить, встать над схваткой. Научиться не демонстрировать свое истинное отношение к происходящему — это прекрасное качество, позволяющее «строить стенку» между собой и не устраивающим вас мирозданием.

Приведу пример из жизни. Двое моих знакомых — директор магазина и его заместитель — попросили помощи в неприятной ситуации: они отремонтировали старое помещение, открыли в нем шикарный парфюмерный магазин, но в один прекрасный день обустроенное помещение у них решили забрать под предлогом организации какого-то фонда. Женщины были в ужасе. Рассказывали, что, когда их вызывало районное приватизирующее начальство, у них «язык примерзал к горлу и ноги были

ватные». Я дала им порошок корня дягиля и аира. После пары дней приема препарата дамы были готовы вести экономическую войну. Устойчивость их нервной системы повысилась настолько, что на требование отдать помещение женщины покатились со смеху. Стресс прошел, и им стало понятно, насколько

Большим диабетом полезно много смеяться, так как смех понижает содержание сахара в крови.

несостоятельны претензии к ним. Чиновник решил: дамы так крепко «сидят», что лучше не связываться, и навсегда оставил

свои поползновения воспользоваться чужим трудом. Так что смейтесь и когда по-настоящему смешно, и когда очень страшно. А помогут вам широко известные травы.

Рецепты эти напишем в газете

Дягиль (дудник) — двулетняя трава семейства зонтичных. Растет на заливных лугах, около болот, в светлых лиственных лесах, на сырых полянах и опушках. Не путайте дудник с болиголовом пятнистым и цикуттой — это смертельно ядовитые растения! У дягиля же прекрасно работает все растение — и корень, и стебли, и цветки. Запах его

приятный, сладкий. Действующим антистрессовым веществом, как и в других растениях-антидепрессантах, является эфирное масло. Корень дудника подсушивают, затем по мере надобности мелют в кофемолке. Принимают по 0,5—1 ч. л. порошка, запивая горячим крепким сладким чаем. Дягиль снимает головную боль, обладает сильным противовоспалительным действием и особенно хорош при ревматизме и невралгии, ОРЗ.

Корень или траву с цветками настаивают на спирту. Сначала четверть бутылки заполняют резаным свежим или

Английские психологи утверждают, что женщине, чтобы оставаться здоровой и стройной, в течение дня надо смеяться 13—16 раз, а мужчине — 17, всего около 10 минут в день. Смех укрепляет грудную клетку и брюшную пресс, улучшает пищеварение, развивает мышцы плечевого пояса и является своеобразным допингом из-за повышения в крови уровня эндорфина — гормона радости. Это как раз то, что нужно толстушкам. Кроме того, смех — неплохое слабительное.

Для волос — настойка софоры

Подписаться на «Живицу» я не могу по финансовым соображениям, но стараюсь ее покупать. Раньше газета стоила 6 рублей, а в январе этого года купила старый сентябрьский номер уже за 10. В нем была опубликована просьба 17-летней Жанны Бесалиевой. Девушка писала, что у нее сильно выпадают волосы, просила поделиться советами. Такая же проблема была и у меня. Надеюсь, мой опыт пригодится Жанне и другим читателям.

В 2004 году я переболела гриппом, меня мучили головные боли, а потом еще и начали выпадать волосы, просто сыпались. Утром на подушке можно было собрать целый пучок.

Перебрав множество рецептов, ос-

тановилась на следующем. Втирала в корни волос **настой софоры** (ст. л. семян измельчала, заливала стаканом кипятка, настаивала час), покрывала голову целлофаном и обвязывала платком. Через пару часов мыла **шампунем** с хной (нашим, а не импортным). Ополаскивала волосы **отваром корней лопуха с крапивой**. Готовила его так: заливала полулитром воды корни и листья (того и другого по ст. л.), кипятила 5 минут и давала часок настояться. Волосы после споласкивания не вытирала, а опять же прикрывала целлофаном, укутывала голову полотенцем и держала минут 40, чтобы целебные вещества лопуха с крапивой как следует впитались в кожу.

Кроме этого, стала принимать **витамины В и Е**, больше есть салатов из свежих овощей с растительным маслом. Еще почистила печень, кишечник. Месяца через три волосы прекрати-

ВМЕСТЕ СОБЕРЕМ

ли выпадать. Не скажу, что у меня густая шевелюра, но и не редкая, нет перхоти.

В.И. Мельникова,
694740, Сахалинская обл., г. Невельск,
ул. Гоголя, д. 4, кв. 43

От кисты яичника

Е.Г. Татариной из г. Шуя поможет убрать кисту яичника такой рецепт.

Листья лопуха промойте, обсушите, прокрутите на мясорубке, отожмите сок. Принимайте по ч. л. за 30 минут до еды. Только заедайте ч. л. топленого сливочного масла. Лечитесь месяц. Потом сделайте перерыв в 10 дней. В это время начните спринцевания. Приготовьте для процедур раствор. 3 ст. л. сока лопуха влейте в литр воды, поставьте на огонь. Когда закипит, добавьте в него 2 ст. л.

посмеемся над бедой

❖ **Искренний, веселый смех разгоняет нечистую силу** не хуже колокольного звона. Поэтому чаще веселитесь вместе с детьми, смейтесь и искренне улыбайтесь, ищите во всем положительные стороны. Положитесь на божественную волю, позвольте себе расслабиться и стать самим собой, вспомните себя ребенком. Тогда ваш дом по-настоящему засияет, заискрится, а все плохое уйдет.

сушеным растением, затем заливают до половины водой и оставляют на сутки. Через день доливают до верха 96-процентный спирт. Через 2 недели процеживают. Препарат стоит год почти без изменения свойств. Обычная доза — десертная ложка на прием. Принимают 2—3 раза в день.

Корень или траву дудника просто заваривают кипятком, как чай. Пятую часть стакана заполняют дягилем, затем заливают стаканом кипятка, мешают, накрывают крышкой, через 20 минут выпивают.

Еще одно очень известное и легкодоступное растение — **девясил**. Ст. л. дробленых корней заливают стаканом холодной воды и оставляют на ночь. Утром размешивают, процеживают и выпивают весь стакан зараз.

Попейте этот настой в течение недели ежедневно по стакану — и себя не узнаете. У холодного настоя девясила

есть еще и прекрасное побочное действие — он повышает потенцию.

А **зверобой** попробуйте в совершенно необычном приготовлении: треть стакана зверобоя (лучше побольше цветков) залейте стаканом кипятка, добавьте пол столовой ложки коньяка и 4 куска сахара. Через 20 минут выпейте. На 2—3 часа вы станете веселым, энергичным человеком. Только это средство не подходит людям с высоким артериальным давлением.

Аралия хорошо поднимает настроение при астении, нервных расстройствах, головокружениях, лечит параличи. У заторможенных людей выведение из состояния длительной психастении надо обязательно начинать с препаратов аралии, а лишь затем переходить к другим. Очень вкусный напиток — четверть-треть стакана листьев на стакан кипятка. Принимать 5—6 дней (не больше!). Однако корень этого растения не рекомендуют в виде отвара — у него очень сильный рвотный эффект. Обычно его не варят, а настаивают на 60-процентном спирте. Настойка (по 40 капель

2 раза в день в первой половине дня) дает быстрый эффект.

Элеутерококк дарит хорошее настроение и снимает усталость, повышает выживаемость организма в условиях тяжелых болезней, за это его и относят к классу адаптогенов. Он в пять раз повышает выживаемость после радиоактивного облучения. Принимают настойку по 40 капель 2 раза в день.

Женьшень — прекрасный стимулятор хорошего настроения короткого действия — четыре часа. При длительном применении он увеличивает массу тела, а особенно яичников, сильно повышает либидо. По силе возбуждающего действия растение превосходит фенамин, в частности повышает производительность труда в ночное время, усиливает память.

Итак, растения, содержащие терпены, будут помогать вам находиться в стабильно хорошем настроении, а при регулярном и разнообразном их применении вы хорошо посмеетесь в любой ситуации.

❖ «Смех — необходимое дополнение любой диеты», — утверждают американские ученые. Они провели эксперимент и установили, сколько калорий сжигает смех. Добровольцев поместили в специальную камеру, которая определяет энергетические потери организма. Испытуемым показали по телевизору смешные сюжеты, запретив двигаться и разговаривать, чтобы они не тратили лишнюю энергию. Оказалось, что 10—15 минут хохота в день сжигают от 10 до 50 калорий. Таким образом, только благодаря смеху за год можно потерять около 2 кг веса.

СОВЕТОВ ДВЕСТИ

сливочного масла. Спринцуйтесь 10 дней. На одиннадцатый снова начните принимать сок лопуха с маслом. Не прекращайте лечения, когда киста станет рассасываться и будут боли.

*Юлия Семеновна Шаболкина,
646430, Омская обл.,
Муромцевский р-н, п. Муромцево,
ул. Школьная, д. 20*

Помощь при артритах

Вере Ивановне из Калужской области, которая мучается от артрита, предлагаю свой способ борьбы с этим недугом. Как только сойдет снег, зацветет **бузина**, соберите ее цветки. Следом в мае нарвите листьев **крапивы двудомной**. Еще для нашего целебного сбора понадобятся **корень петрушки и кора ивы**. Хоть ива — дерево живучее,

не окольцовывайте ее при сборе коры, действуйте осторожно. Не заставляйте страдать дерево, которое поможет вам уменьшить боль.

Все четыре компонента должны присутствовать в заготовке поровну. Измельчите их, столовую ложку сбора залейте стаканом кипятка и покипятите пять минут на медленном огне.

Пока отвар охлаждается, он настаивается. Затем процедите его. За день надо выпивать два стакана отвара (постепенно). Помогает при самых разных артритах.

Кроме того, лечит артриты, спондилезы, отеки, суставной ревматизм, подагру и отложение солей отвар листьев **брусники**. Две чайные ложки листьев пятнадцать минут покипятите в стакане воды. Охлажденный и процеженный отвар выпейте по глотку за день.

Пусть боль отступит!

Н. Тимченко, г. Нижний Новгород

После пневмонии

В «Живице» № 24 за 2006 год Тамара Егорова из Лешуконского района сетует: мол, у мужа после пневмонии остался легкий кашель. И никак не могут они с этим кашлем справиться. А попробуйте-ка вот что.

Смешайте две столовые ложки **сливочного масла**, два **сырых свежих куриных желтка**, десертную ложку **муки**, две десертные ложки **меда**. И пусть ваш муж, Тамара, принимает такое средство несколько раз в день по десертной ложке. Кашель вскоре и пройдет.

Со мной после бронхита похожая оказия приключилась, так только этой смесью и спаслась.

*Е.К. Опокина,
Вологодская обл.*

Елучается иногда, что такие часто употребляемые травы, как подорожник, ромашка, мята, календула и прочие, имеющиеся в каждой домашней аптечке, перестают оказывать нужное воздействие на организм. Вероятно, наступает привыкание к ним, как и к любому другому виду лекарств. Поэтому я стараюсь держать в своих запасниках те растения, сведения о которых не сыщешь в массовой литературе о народной медицине.

Взять хотя бы **зопник**. У нас имеются два его вида — клубненосный и колючий. И оба одинаково целебны. Тибетская медицина издавна применяла траву зопника при легочных заболеваниях, инфекционных поносах, его весенние корни — при загрязненных ранах, грозящих сепсисом, сифилитических язвах; из корней осеннего сбора делались отвары для лечения костных заболеваний. Растение, между прочим, съедобное. Вкусны его испеченные на углях или сваренные в подсоленной воде клубни, **взбадривает и снимает усталость** чай из листьев.

Растение это довольно распространенное, растет на суходольных лугах и лесных опушках, в зарослях кустарников, в степях и на степных склонах.

Зопник

Относится к семейству губоцветных, дружные семейки мелких лилово-розовых цветков мутовками расположены в пазухах верхушечных листьев, образуя прерывистые длинные соцветия. Голый четырехгранный стебель высотой до метра, иногда лишь разветвляющийся наверху, сразу обращает на себя внимание: он темно-фиолетовый или же фиолетово-пурпурный. По нему, а также по клубневидным утолщениям на длинных корнях определить зопник нетрудно. Ради подстраховки нужно попросить разбирающегося в травах человека, хотя бы школьного учителя биологии, показать его, чтобы раз и навсегда запечатлеть в памяти внешний облик растения.

Зопник примечателен тем, что излечивает **гастриты при любой кислотности желудка**, повышая ее при секреторной недостаточности до нормы и, напротив, снижая у больных гиперацидным гастритом. Рецепт: 4 ст. л. измельченной травы залить 0,5 л воды, довести до кипения, сразу перелить в термос вместе с водой на ночь. После 8-часового настаивания процедить и пить по полстакана за



30—40 минут до еды 3—4 раза в день. Курс лечения длится 2 месяца и, по многочисленным наблюдениям, дает стойкие результаты.

Рим Ахмедов, травник

Ворсянка

Есть много легенд о происхождении названий лечебных растений. Про огонь-траву (ворсянка, водосборник) говорят, что выросла она из капель крови Прометея, которого Зевс приковал к скале.

Ворсянка растет на склонах гор Северного Кавказа. Высотой кустарник до 1,5 м. Его цветок — это яйцеобразная колючка, она унизана мелкими иголками, а сверху три больших острых шипа, похожих на корону. Листья в местах разветвления образуют чашу, где в любую погоду можно обнаружить капли воды (отсюда и название — водосборник). Встречается это растение не очень часто и изучено мало, но с успехом применяется местным населением при **заболеваниях почек, желудка, образовании полипов, кист, злокачественных опухолей**.

Заготавливают ворсянку, когда верхняя часть — шипы — начинает золотиться, а стебель и листья еще зеленые. Растение режут на не очень мелкие кусочки и сушат в тени, разложив тонким слоем.

Огонь-трава помогает при лечении многих болезней.

Женщинам при мастопатии,



мастите, опухолях грудных желез предлагаю такой способ. 1 ст. л. травы залить 0,5 л кипятка, настоять 30—40 минут, остудить до теплого, процедить. Днем пить отвар по 150 мл за 15 минут до еды, а на ночь сделать компресс. И так 4 раза по 20 дней с перерывами в 3—5 дней.

При опухолях грудных желез желателно делать примочки еще и из го-

ричника, мокрицы и пользоваться мазью из сабельника.

Для лечения мочекаменной болезни, язвы желудка, двенадцатиперстной кишки, полипов, кист, гастрита, болезней мочевого пузыря 1 ст. л. измельченного сырья залить 0,5 л кипятка, настоять на водяной бане 10—15 минут. Принимать по 170 мл 3 раза в день за 10 минут до еды. Необходимо провести 3—4 курса лечения по месяцу с перерывами в 10 дней.

При гломерулонефрите, болезнях почек 2 ст. л. сырья залить 300 мл горячей воды, кипятить 5 минут, процедить. Принимать 3 раза в день за час до еды. Курс — полгода (4 дня принимать, 4 — перерыв). Взрослая доза — 100 мл, детям 5—8 лет — по 30 мл, 8—15 лет — по 50 мл.

Лечение отеков. 1 ч. л. сырья залить 400 мл воды, кипятить 20 минут, процедить. Принимать по 1—2 ст. л. 6—7 раз в день.

Мазь от кожных заболеваний: сырье сжечь, 1 ч. л. золы смешать с 2 ст. л. сливочного масла.

Все настойки отвары и мази хранить в холодильнике, перед применением подогреть нужную порцию до температуры тела.

Ольга Викторовна Климова, 353440, г. Анапа, главпочтамт, д/в

Это очень красивое и полезное растение. Не зря в переводе с латинского буквица означает «красивая голова». В прошлом она широко использовалась в медицине. В ряде стран, например во Франции, Германии и др., буквица является официальным лекарственным сырьем. Древние считали, что она обладает силой «разводящей и укрепляющей», а корни — рвотной. В народной медицине трава с цветками употреблялась при слабости нервов, головных припадках и судорожных болезнях; так считал и Гален. Врачи прошлого рекомендовали буквицу при «простудной ломоте», при повреждениях легких и почек.

Отвар ее в красном вине давали при цинготных и других изнурительных поносах. Сушеные листья, истертые в порошок, использовали как нюхательное средство для «излечения мокрот», при долговременном насморке и головной боли.

Листья и цветки буквицы заливали горячей водой и пили при истерике, маточных припадках, при обмороках, головной боли, онемелости членов и параличе, простудных заболеваниях и подагре, болях в суставах. Считалось, что буквица «разводит» завалы в печени и других органах, утоляет боли в животе, ветрами причиняемые, способствует свободному выхаркиванию гнилой материи из груди, заживляет наружные и внутренние раны, прогоняет

Буквица



желтуху, излечивает многие глазные болезни.

Из травы буквицы делали пластыри, в виде припарок и примочек применяли ее при ранах и опухолях, она хорошо очищала «гнилые язвы».

На Руси буквицей парили «чахлых детей», а «бледноцветные девки» пили ее винную настойку для «получения на лице румянца».

В современной народной медицине траву буквицы используют при желудочно-кишечных заболеваниях (гастрит с повышенной кислотностью, боли в области желудка и кишечника, периодические запоры, нарушение пищеварения).

Настой: ст. л. травы заливают 2 стаканами кипятка, настаивают 2 часа, процеживают и пьют по 1/2 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды. Этот же настой употребляют и при заболеваниях легких и бронхов. Он разжижает мокроту, улучшает ее отделение, уменьшает кашель, устраняет воспаление.

Буквица окажет помощь при ревматизме, гинекологических заболеваниях и заболевании печени, астме, воспалении почек и мочевого пузыря, эпилепсии, новообразованиях.

При гепатитах ч. л. буквицы заваривают стаканом кипятка и принимают по 1/3 стакана 3 раза в день. Настой применяют также при гайморите: закапывают в обе ноздри; он разжижает содержимое гайморовых пазух и способствует очищению их от гноя. Процедуру повторяют 5—6 раз в день.

Недаром в старинных лечебниках писали, что «буквицей можно лечить 33 недуга», и этой траве доверяли римские императоры. Используйте дары природы на благо своего здоровья!

Виктория Владимировна Гасанова,
385018, Республика Адыгея,
г. Майкоп, п/о 18, а/я 17

Мята перечная

Мяту перечную издавна любяют в народе. И не только за аромат, но и за целебные свойства. В Древней Руси настой мяты применяли для освежения лица и тела. Примочки и втирания настоя полезны для нежной чувствительной и легко воспаляющейся кожи, снимают невралгические боли и судороги. Мята тонизирует, лечит зуд и сыпь. Ментол, содержащийся в листьях мяты, обладает местнообезболивающим, спазмолитическим и антисептическим свойствами, вызывает рефлекторное расширение коронарных сосудов. Внутрь применяется при стенокардии, болях в области желудка и кишечника. Наружно — при невралгических болях, зубной боли, как антисептическое и болеутоляющее средство при воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей, при бронхите и бронхоэктазах. Настои и настойки из листьев мяты применяются как средство для улучшения пищеварения, повышения аппети-

та, против тошноты и рвоты. Сок свежих листьев дикорастущей мяты применяется при почечнокаменной болезни, как мочегонное средство по столовой ложке в смеси с белым вином. Эфирное масло (в спиртовом растворе 1:4) применяют для втирания в кожу при головной боли, мигрени, кожных воспалениях и для ингаляций при респираторных заболеваниях.

Свежие и сухие листья издавна применяют как приправу к супам, мясным и овощным блюдам. Моя бабушка очень любила вишневый компот с 2—3 листиками мяты на кастрюлю. Мята предупреждает скисание молока, а если переложить ее листочками свежие фрукты, они дольше сохраняются.

Для приготовления настоя столовую ложку высушенных листьев залить стаканом крутого кипятка, настоять 30—40 минут, а затем процедить. Протирать лицо и тело одним настоем или добавлять его к туалетной воде.

20 капель настойки мяты на стакан холодной воды, принятые утром, улуч-



шают самочувствие после чрезмерного приема алкогольных напитков. Исчезает тяжесть в голове, неприятные ощущения в желудке.

В.А. Крылов,
Ленинградская обл., г. Сосновый Бор

Доверьтесь

На вопросы читателей отвечает
гинеколог Маргарита Ивановна Шалаевская.

«9 лет назад я обнаружила на половых органах маленький шарик, — пишет Любовь Викторовна из Красноярского края. — Он начал расти, стал уже с яйцо, потом лопнул и снова появился. Анализы показали, что это киста бартолиниевой железы, но оперироваться я отказалась. Теперь, когда начался климакс, образование изменилось: небольшого размера, плотное и не болит. Расскажите, пожалуйста, о бартолиниевой железе и посоветуйте, можно ли обойтись без посещения врачей».

Железа, о которой вы пишете, Любовь Викторовна, находится в нижней трети большой половой губы. Если железа здорова, то не ощущается. Секрет, вырабатываемый ею, выделяется при близости. Увеличивается же от трения, когда носишь тесное нижнее белье, при бурной половой жизни. Проблема может возникнуть как осложнение при простуде, еще — от нарушения правил гигиены. В период климакса и при уменьшении половых контактов железа большей частью находится в состоянии покоя. Ее функции угасают, потому и болезненности нет. Любовь Викторовна, врачу надо показаться обязательно, приходить на прием не реже 2 раз в год. Если визит к онкологу неприятен, запишитесь к гинекологу. А дома в целях профилактики злокачественных образований заваривайте березовый гриб чага и пейте как чай. Не переживайте! Судя по симптомам, указанным в письме, ничего страшного у вас нет.

Анна Ивановна из Мурманской области спрашивает: «Может ли быть воспаление женских половых органов, если месячные уже прекратились?»

Да, Анна Ивановна, такое случается, но крайне редко. В период менопаузы чаще возникают онкологические заболевания. Поэтому не забывайте посещать гинеколога.

«Расскажите, пожалуйста, о внутриматочной спирали, — просит Антонина. — В какой период она вводится? Как это происходит?»

Лучший способ предохраняться от нежелательной беременности, Антонина, — использование презервативов. К тому же они еще и от инфекции защищают. Внутриматочные спирали (ВМС) — тоже неплохой вариант. Их производят из полиэтилена, нейлона, меди или нержавеющей стали. ВМС бывают различной формы (петли, спирали, кольца) и нескольких размеров, в зависимости от величины полости матки. Они могут находиться в организме в течение 5—7 лет, не причиняя

ни малейшего вреда. Предназначен контрацептив для того, чтобы ускорить «доставку» оплодотворенной яйцеклетки: вместо обычных 6—8 дней это происходит за 3—3,5 суток. За такой короткий срок матка не может подготовиться к приему оплодотворенной клетки, и последняя, конечно, гибнет.

После обследования гинеколога (берется мазок на степень чистоты) с 4-го по 7-й день менструального цикла вводится спираль. Процедура несложная, почти безболезненная для рожавших. Ведь шейный канал для этого достаточно широк. Тем, кто не имеет детей, чуть сложнее — им раскрывают шейку матки, но не так значительно, как при аборте. Все дискомфортные ощущения после введения исчезают довольно быстро — стоит только принять небольшую дозу обезболивающего или приложить сухое тепло.

Привыкают к контрацептивам по-разному. Одни сразу, у других в первые два месяца удлиняются менструации. Более продолжительные расстройства бывают у женщин, прежде перенесших несколько аборт или имевших нарушения менструального цикла. Спираль популярна: из 100 женщин, их применявших, лишь 1—2 рискуют заберемене-

ЕСЛИ ВАМ ЗА 50...

К очередному дню рождения взрослый сын подарил мне увесистый подарок. Открыла коробку, смотрю — верхняя панель презента прозрачная, а внутренности его похожи на часовой механизм: стрелка, циферблат, колесики блестящие...

Да это же напольные весы! Не теряя ни минуты встала на них. Вот это вес! Ужас! «Спасибо, — говорю, — сынок! Я рада твоему подарку, но не в восторге от того, что он мне показал!»

Как подарок

Зачем мне эти мучения

Сын молча развел руками. Дескать, смотри и решай сама. Да, избыточный вес не только не украшает женщину, но и угрожает здоровью, приближает старение.

Как же избавиться от ненавистных килограммов? С чего начать? Отказаться от пищи — явно не выход, хотя она — основной виновник этого безобразия. Но на землю-то мы пришли не для того, чтобы есть! Еда, по моему разумению, должна просто восполнять те силы, которые теряются в повседневных делах. «Увеличу-ка, — думаю, — физические нагрузки, чтобы побольше энергии тратить!» И приступила к гимнастике. Однако каждый день выполнять упражнения мешала элементар-

ная лень. К тому же я все время находила оправдания: то отдохнуть хочется, то дела не терпят...

А весы между тем стояли у двери в мою комнату и продолжали показывать предупреждающие цифры. После очередного подхода к ним я сделала решительный шаг — записалась на оздоровительную гимнастику с элементами восточных танцев для женщин бальзаковского возраста.

Первые занятия показали: более 2 килограммов сбросить не получится. Значит, одним увеличением физической нагрузки дела не поправить. Надо срочно заняться питанием. Но голодать — не по мне. Диета же подойдет как нельзя лучше!

Собрав волю в кулак, отказываюсь от сахарного песка. Однако сладкое в другом виде стало почему-то привлекать еще больше. Шоколад, варенье

Опыту врачей

нет. Да и то оттого, что, не заметив выпадения ВМС, продолжают интимную близость. Тем, у кого появляется желание родить ребенка, контрацептив удаляют за тонкую нейлоновую нить, закрепленную на его конце, но делают это тоже в определенное время — с 4-го по 7-й день менструального цикла.

«У меня миома матки, равная 7—8 неделям беременности, — тревожится Раиса Владимировна из Мурманска. — Операцию делать боюсь. Можно ли обойтись без хирургического вмешательства?»

Раиса Владимировна, эта опухоль доброкачественная. Обычно возникает в возрасте 40—45 лет, когда происходят гормональные изменения, нарушения менструального цикла. Фибромиомы бывают субсерозные, с наружными узлами, не вызывающими болевого синдрома. Но если они начинают расти и достигают величины, равной 12—13 неделям беременности (обычно это определяет УЗИ), гинеколог предлагает хирургическое вмешательство. Для субмукозной формы характерны узлы внутренние, болезненность. По причине возможных кровотечений, независимо от размеров матки, доктора рекомендуют операцию.

В письме, Раиса Владимировна, вы ничего не написали о болевом синдро-

ме. Присутствует ли он? Если да, послушайте врачей, доверьтесь их опыту. При субсерозной фибромиоме матки, равной 7—8 неделям беременности, воздержаться от хирургического вмешательства можно, но будьте бдительны: ни в коем случае не загорайте. Заваривайте березовый гриб чага, пейте картофельный сок по утрам в течение 1,5—2 месяцев. Еще неплохо пройти курс лечения настоем трав: пустырника, календулы, крапивы. Смешайте их в равных количествах, возьмите ст. л. и залейте стаканом крутого кипятка. Позвольте настояться в течение 30 минут. Процедите, долейте воды до 250 мл. Принимайте по 1/3 стакана три раза в день. В любом случае, Раиса Владимировна, бояться операции не стоит. В моей практике были случаи, когда ее все же приходилось делать и страдающим субсерозной формой, и субмукозной. В итоге все заканчивалось благополучно.

«Мне 42 года, — читаем в письме Елены Павловны из Архангельской области. — Год назад доктора говорили, что я больна эндометритом, а в этом году сказали: аденомиоз. Посоветуйте, пожалуйста, лечение».

Елена Павловна, при аденомиозе происходит разрастание мышечных тканей матки. По-видимому, это забо-

левание возникло на почве эндометрита. Наверное, перед и во время месячных вас беспокоят боли. Позднее, после менструации, они должны проходить. Мажущие выделения темного цвета до «женских проблем» — тоже признак аденомиоза. Заболевание приводит к бесплодию, анемии (если месячные обильные). Лечение же строго индивидуальное, его назначит врач-гинеколог на приеме. Отказываться от возможной операции не рекомендую. Остерегитесь жить половой жизнью во время месячных, тяжелой физической работы, чтобы недуг не прогрессировал. И конечно же, в качестве профилактики заваривайте березовый гриб чага. Здоровья вам!

«После операции по поводу поликистоза яичников не наступает овуляция, — пишет Людмила Анатольевна из Читинской области. — Как устранить осложнение?»

Людмила Анатольевна, поликистоз яичников — диагноз серьезный. Наблюдаетесь ли вы по этому поводу у гинеколога-эндокринолога? Это необходимо сделать. Купите в аптеке таблетки «Диана 235», невзирая на то, что они противозачаточные и стоят недешево. Препарат дает хороший эффект — нормализует цикл и регулирует овуляцию. Проведите 3 курса лечения. Кроме того, включите в рацион витамины, а также берегите себя от простуд!

Подготовила
Марина Попырина

Жизнь изменил

просто манили. Не могу без них! Куплю 100 граммов мармелада и съедаю за чашкой чая. Поэтому показатели весов все так же не радовали. Тогда поняла еще кое-что: действовать надо комплексно и нужна железная мотивация.

Стала искать ответ на вопрос: зачем мне нужно сбросить вес? Статьи разные читала, телепередачи смотрела. Уяснила: от избытка килограммов страдает сердечно-сосудистая система, повышается артериальное давление, появляются суставные проблемы. Информации хватило для того, чтобы с новолуния ввести новые требования к своему питанию.

Итак, утром натощак выпивала стакан теплой воды. На завтрак съедала кашу на воде. Заканчивалась трапеза стаканом несладкого зеленого чая без булки. В обед питалась салатом и пер-

вым (либо второе) блюдом. Запивала морсом без сахара. Вечером ела рыбу или курицу без гарнира. На ночь — стакан кефира. И знаете, результат проявился довольно быстро. Через неделю потеряла 2 килограмма, через две — 5. Весы радовали меня постоянно!

И минус хвостик

Теперь по субботам с утра до вечера я питаюсь каким-то одним продуктом: мясом или рисом, яблоками либо кефиром. Конфеты заменила сухофруктами, медом. Купила легкую красивую куртку, хорошие кроссовки. На работу и обратно хожу пешком. Раньше-то все больше автобусом ездила. В скором времени планирую отказаться от лифта.

Раньше посещение дней рождений превращалось в праздник живота. Чего

только не попробуешь за вечер! Сейчас — дело другое. Выбираю пару блюд: овощи да рыбу, в течение вечера ем только их. А помимо подарка готовлю 2—3 игры для гостей и с удовольствием их провожу. Такое развлечение приятнее туго набитого желудка и общего недомогания.

А на танцевальных занятиях я двигаюсь с чувством, что мне не 50 с хвостиком, а 50 минус хвостик. В магазине купила новый наряд. Прежняя одежда была свободного покроя, скрывала недостатки фигуры. А эта, наоборот, подчеркивала красивую грудь, плоский живот и талию. Значит, мотивация выбрана верно!

Когда настанет день моего рождения, я встану на весы, увижу результат в килограммах и радостно скажу себе: «Долой старение! Останусь молодой не только в душе, но и внешне!»

Интересно, что же подарят сыновья на этот раз? Косметику? А может, спортивный тренажер?

Татьяна Журавлева, г. Северодвинск

8 апреля — Светлое Христово Воскресение. Пасха.

Соль «на семи
ветрах»

Перед пасхой соблюдается особый пост. А предпасхальная неделя называется страстной. Каждый день ее имеет свое значение. Более известен Чистый четверг. В это время принято чистить как свой дом, жилище, так и самого себя: считается, предпасхальная четверговая вода обладает чудодейственными свойствами. Поэтому еще до зари наши бабушки старались убрать комнаты. При омовении тела приговаривали: «Как с гуся вода, так и с меня болезни»; «Как с гуся вода, так и с меня неприятности» или же «Чистый четверг, смой, сполосни все мои беды, несчастья». И верили, что после этого все неприятности действительно отступят. Считалось, у кого в этот день грязь, тот весь год будет в грязи и ссоре.

В Чистый четверг надо просить друг у друга прощения. Если вы не можете сказать это напрямую, тогда просите прощения про себя.

Даже соли в этот день придавалось большое значение. Считалось, она исцеляет от всяких болезней, порчи и сглаза, служит оберегом. Делали ее в Чистый четверг, отсюда и название «четверговая». В одной местности соль пережигали в печи, в другой брали с собой в церковь, в третьей оставляли на ночь на столе или выносили на улицу под звезды, а то и вовсе брали с трех домов.

Готовят ее и «на семи ветрах». Любую неметаллическую емкость наполните поваренной солью, поставьте в открытом месте (во дворе или на балконе) в среду вечером перед заходом солнца. Наутро «четверговая» готова. Ею посыпают пасхальные кушанья, хранят в доме как оберег. Раньше бросали щепотку в окно и приговаривали: «Сыплю соль с четверга на рога, чтоб я был(а) здоров(а)». Торговцы бросали соль через левое плечо: «Мне денег — вам товар! Амины!»

Лечили ею детей от сглаза: просто сыпали ребенку на макушку. Считалось, после этого все плохие силы отступят.

В Чистый четверг положено **состричь прядь волос — для лучшего здоровья и их роста**. Кстати, малых деток впервые нужно подстригать именно в Чистый четверг, чтобы не болели.

А еще женщины в этот день **лечили своих благоверных от пристрастия к спиртному**. Мыли окна, а последнюю воду сливали в банку и 7 раз лили пьянице на спину: «Как Богородица Христа породила, молоком вскормила, так бы

Наверное, многие хозяйки в эти весенние дни бегают по магазинам, мини-рынкам и прочим «закупочным местам». Впереди долгожданный светлый праздник Пасхи! Крашеные яйца, пасхальные куличи — неперенные атрибуты праздника. Правда, сейчас не каждый знает историю этого дня, не все ходят в церковь и христосуются. Жаль, что со временем почему-то забываются обычаи наших прародителей.



Обряды

замуж, может сказать: «Христос воскрес, а ко мне женихи». Или отдать нищим полотенце, оставшееся с Чистого четверга, положив в него кулич и яйцо. А еще во время пасхальной службы девушки шепчут: «Воскресение Христово! Пошли мне жениха холостого, в чулчонках да в порчонках!», «Дай бог жениха хорошего, в сапогах да с калошами, да с коровой, да на лошади!»

Запомните: в Пасху нельзя кланяться и отбивать поклоны вплоть до Вознесения (которое наступит только через 40 дней). Поутру надо умыться водой, специально припасенной с Чистого четверга, которая стояла с серебряной ложкой. Считалось, это привлечет богатство, даст красоту.

Начинается праздник с христосования, но жене с мужем этого делать не следует — иначе их ждет развод.

В пасху нельзя работать, поэтому гуляйте, веселитесь. И ни в коем случае не ругайтесь — Бог накажет. Лучше займитесь добрыми делами. Раздайте милостыню. Угостите нищих куличами, яйцами. Считается: если хочешь хорошо год жить, надо на Пасху сделать 7 добрых дел или же подарить 7 подарков, раздать 7 яиц.

Яйцо — символ восстания из гроба. В праздник принято бить яйцо об яйцо. У кого быстрее треснет скорлупа — у того и жизнь будет короче.

Первым яйцом, снесенным курицей в Пасху, принято просить богатство. Разбейте его в новую чашку, бросьте туда обручальное кольцо, обойдите свой дом вокруг, затем заварите вместе с кольцом. Яичницу съешьте, а кольцо на следующий день протрите и наденьте на палец. Все это делается молча. И уже через некоторое время вы увидите чудодейственную силу пасхального яйца.

Если у вас есть какая-то нерешенная проблема, обратитесь к домовому. В 3 часа ночи зажгите свечу, перекреститесь ею и пасхальным яйцом, приговаривая: «Дядя Домовой, дядя дворовой, приходи ко мне на свет от свечи, я тебе яичко Христово дам. Пособи мне, помо-

и ты (имя) спиртное не пил, брагу, вино в рот не лил. Окна отмылись, и ты чист. Во имя Отца и Сына и Святого Духа».

Подарите — подарок.
раздайте — милость

После того как все убрано, начинают подготовку к Пасхе. Кстати, до праздника нельзя ничего из дому отдавать, выносить. Нельзя иметь половые контакты: считается, у детей, зачатых в святую ночь, будут большие проблемы со здоровьем.

В Великую субботу в церкви идет большая служба. Верующие благоговейно ожидают наступления полуночи — начала пасхальной заутрени, когда наступает светлая пасхальная радость величайшего праздника Воскресения Господа и Спаса нашего Иисуса Христа. Пасха с еврейского переводится как «прехожение, избавление». В этот день принято надевать светлые одежды и совершать Крестный ход. При первом ударе колокола надо перекреститься и сказать: «Христос воскрес, а рабу Божьему здоровье». Девушка, которая долго не может выйти

ги мне, отведи мое горе (следует назвать проблему). Хозяйшко господин, помоги мне. Благодарю тебя, что ты сделал это. Аминь». Оставьте свечу и яйцо, ложитесь спать. Позже вы убедитесь — чудеса случаются, стоит только захотеть.

Используют их и для исцеления. В пасхальное воскресенье соберите всю скорлупу от яиц, закопайте в землю и скажите: «Как Христос воскрес, так и я воскресну. Аминь». Опять же молча, и не разговаривайте до утра.

чем все остальные, покрашенные в этот цвет, положено раздать.

Запомните: **Пасха — праздник живых. Поэтому на кладбище в этот день не ходят.** Для поминания усопших есть Радоница — первый вторник после Пасхи. В этот день испокон веков принято бывать на могилах, причем проходить надо только через кладбищенские ворота и желательно до 12 часов дня.

Считается, что именно в это время души усопших выходят встретить вас к

в воде. Прежде чем вынимать из духовки, проверьте, не сырой ли. Воткните в него лучинку: если влажная — тесто не пропеклось. Теплый кулич покройте взбитыми с сахаром яичными белками.

Еще одно традиционное блюдо — **пасха** (творог со сливками или сметаной, спрессованный в виде усеченной пирамидки). По церковно-славянски она называется «млеко огустевшее». На боковых ее сторонах изображается крест и буквы «ХВ», что означает «Христос Воскресе». Пасха на праздничном столе напоминает, о том, что Христос сам принес Себя в жертву на кресте и необходимость в кровавых жертвах отпала. Он стал Агнцем, закланным за грехи людей.

Пасхи бывают разные: сырые — из сырых продуктов, заварные (обварные) — завариваемые частично или полностью, запеченные — запекаемые в специальных формах. Для цвета можно добавить топленые сливки, ягодные сиропы, соки, кондитерские краски или увеличить количество желтков.

Можно сделать ее в обычном дуршлаге, а потом срезать с боков, придав ей коническую форму. Сверху выложить изюмом «ХВ».

Творог должен быть свежим, сухим и однородным. Протрите его дважды через сито. (Пропускать через мясорубку нельзя — будет мягким и вязким.) Сливки должны быть 30-процентной жирности, сливочное масло — мягким. Не покуситесь, купите домашний творог и деревенские сливки.

Пасха ванильная. В 1 кг творога, протертого через сито до однородной массы, добавьте 200 г сливочного масла, 400 мл сливок или сметаны, 300 г сахара, 3—5 сырых яиц, чуть-чуть соли, тщательно перемешайте и уварите на водяной бане на малом огне, постоянно помешивая. Когда масса загустеет, охладите. Помешивая, добавьте ванилин, шафран, цукаты, изюм, орехи — по вкусу. Плотно уложите на марлю в сетчатый дуршлаг, подставив под него тарелку, придавите грузом. Дайте выстояться в холодном месте 7—10 часов. Перед подачей на стол посыпьте кокосовой стружкой или тертым шоколадом.

Миндальная. На 1 кг отжатого творога — 400 г жирных сливок или сметаны, 3 стакана сахара, 4 желтка, по 200 г миндаля и цукатов, 100 г изюма, ванилин, 400 г сливочного масла.

Подготовьте творог и масло. Сырые желтки разотрите с 2 стаканами сахара, ванилином, влейте сливки или сметану, перемешайте с творогом. Протрите через редкое сито. Добавьте изюм, цукаты, пропущенный через мясорубку миндаль, сахар. Выложите в форму и поставьте в прохладное место. Готовую пасху украсьте мармеладом.

Татьяна Григорьевна Клешичева,
Ставропольский кр.

и приметы

Чтобы избавиться от порчи, пустите яйцо перед собой по дороге, приговаривая: «Откатывайся яйцом, тупым концом, в те ворота, из которых вышла. Аминь».

Под колокольный звон в Пасху скажите: «Христос воскрес, а моей семье здоровья, дому моему богатства, полю моему урожай. Аминь».

Если есть проблемы с памятью, через порог дома произнесите: «Яичко — домой, а память со мной. Христос воскрес. Аминь!»

Незамужние девушки крашеным яйцом обводят себя по лицу: «Как ты красиво и желанно, так я желанна буду».

Вы не поверите, но пасхальным яйцом в народной медицине лечили даже **импотенцию!** Для этого брали скорлупу от крашенного красным цветом яйца, высушивали ее, толкли, а затем бросали в вино и давали выпить мужчине. Повторить это надо 3 раза.

Существует поверье, что яйца, снесенные курицей в Чистый четверг и съеденные на Пасху, **предохраняют от недугов.**

В этот день по русскому обычаю было принято **«кормить мороз киселем».** Овсяной кисель в миске ставили на ночь со среды на четверг на окно или выносили во двор, говоря: «Мороз, мороз, не морозь наш овес, киселя поешь и нас потешь». После этого надеялись, что холода не погубят весенние всходы.

А еще у бабушек был такой обряд, благодаря которому весь год **водились деньги.** В Чистый четверг поутру, до восхода солнца, нужно пересчитать все свои сбережения и до утра запомнить сумму.

При помощи пасхального яйца **души умерших могут получить облегчение на том свете.** Для этого надо только сходить на кладбище и, положив на могилу яйцо, разбить его, покрошить и скормить «вольной» птице, которая в благодарность за это помянет умерших, будет просить за них Бога.

Если человек умер на Пасху, в правую руку ему кладут красное яйцо, при-

вратам. На Радоницу (иначе Родительский день) куличи не пекут и яйца не красят. Все должно остаться с Пасхального дня. Так что, добрые хозяйшочки, пекуте побольше вкусных куличей, красьте яйца (только не забудьте, что пробовать все это можно только в самый день Пасхи). Христос воскрес!!!

Отличный рецепт

Теперь о куличах. Когда их стряпают, загадывают на каждого члена семьи (обычно пекут для каждого домочадца). Если тесто получилось на славу и хорошо поднялось — к здоровью и благополучию. Если подгорело — к тяжелой болезни.

На куличи тоже загадывают желания. Например: «Открещиваюсь крестным знаменем, хлебом, Богом данным, от дел и болезней колдунов всех мастей из всех волостей. Аминь». Перекрестите кулич и съешьте его.

Поделюсь рецептом, которым пользуюсь уже многие годы. На 1 кг муки взять по 1,5 стакана молока и сахара, 6 яиц, 300 г масла сливочного, 1/2 ч. л. соли, 150 г изюма, 1/2 пачки порошка ванили, 50 г дрожжей.

В теплом молоке растворите дрожжи, добавьте половину муки и поставьте опару. Когда поднимется в 2 раза, добавьте соль, яичные желтки, растертые с сахаром, ванилин и слегка подогретое масло. Все хорошо перемешайте и добавьте взбитые белки, оставшуюся муку. Тесто должно быть не очень густым, хорошо вымешанным и отставать от рук и посуды. Дайте подняться и обомните. Как поднимется во 2-й раз, добавьте изюм (заранее промытый и высушенный), хорошо вымесите и разложите в формы на 1/3 высоты. Дайте в тепле тесту подняться и выпекайте в духовом шкафу (не жарком) 50—60 минут. Чтобы кулич не подгорел, после того как он подрумянится, его можно сверху прикрыть бумагой, смоченной

14 ЕСТЬ СРЕДСТВА ДЛЯ ВАС — ОТПРАВЬТЕ ЗАКАЗ

Пояс «Сауна Белт». Верни свой вес в норму

У вас идеальная фигура, вы красивы, у вас нежная и гладкая кожа, от противоположного пола нет отбоя, постоянные комплименты — все это о вас, а поможет вам достичь подобного эффекта пояс «Сауна Белт».

Его по праву можно назвать мечтой большей части прекрасной половины нашего общества, желающей сбросить лишние килограммы. Ведь, по статистике, обсуждение красоты женского тела в разговорах мужчин всегда стоит на первом месте. Воспользуйтесь «Сауной Белт», и поклонники будут всегда у ваших ног. Да, пожалуй, желание быть в хорошей форме, великолепно выглядеть свойственно не только женщинам, но любому уважающему себя мужчине. «Сауна Белт» — то, что нужно вашему телу.

В чем же секрет «Сауны Белт»? Пояс заставляет вас потеть, а значит, избавляет от лишних килограммов и сантиметров. Потейте и прощайтесь со свободной одеждой. Используя «Сауну Белт», вы выводите из организма жиры и токсины там, где это необходимо, в проблемных местах вашего тела — области брюшного пресса и талии. Вы просто надеваете пояс (он подходит на любой размер), включаете его в розетку 220 В, поворачиваете терморегулятор до того теплового уровня, при котором вы чувствуете себя комфортно, и расслабляетесь. Диапазон рабочей температуры 34—75 °С. Если вы повернете регулятор до упора, то получите эффект сауны в определенной области тела, уничтожая жир и токсины и постоянно уменьшая ваши размеры без всяких усилий. «Сауна Белт» позволяет вам изменить объемы живота, талии, ягодиц и бедер при ношении пояса на необходимых участках тела в любом месте и в любое время. Тепло сауны открывает поры на вашем теле и растворяет жиры и токсины, а пот выводит их наружу. Когда вы потеете, ваша кожа становится

более гладкой и эластичной, а не сухой и грубой.

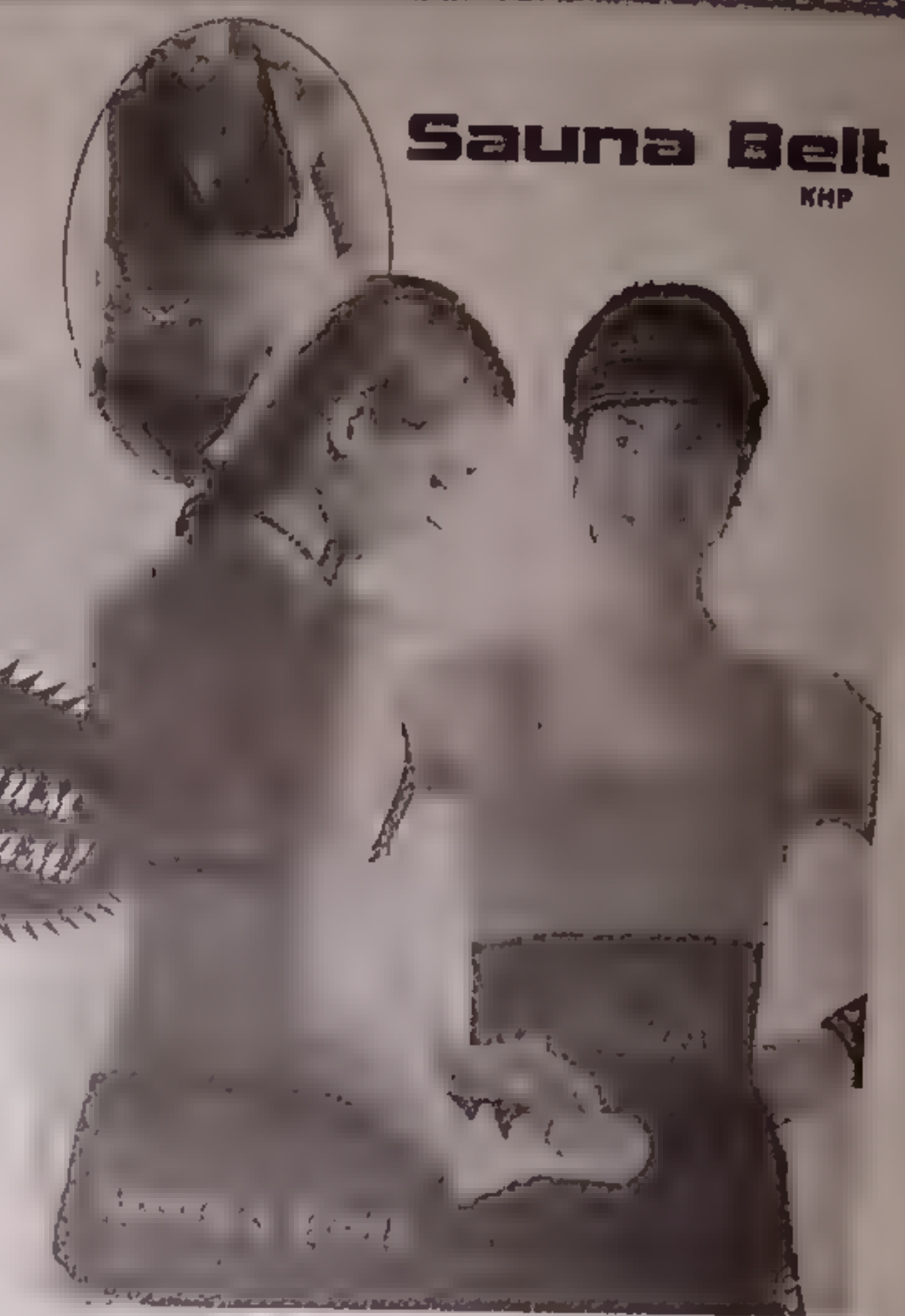
Купите пояс, и вы всегда будете выглядеть привлекательно, мужчины не смогут оторвать от вас своих взглядов, подруги придут к вам за советом, недруги будут вам завидовать, а поклонники не смогут сдержать слов восхищения.

Закажите у нас «Сауну Белт», и в подарок вы получите сантиметр для измерения объема талии.



«Неправда, когда говорят, что после 40 лет жизнь заканчивается.

Она только начинается, особенно когда ты хорошо выглядишь, а мужчины не могут оторвать от тебя взгляд. Я купила «Сауну Белт» в надежде, что хоть немного сброшу вес. Но я не только, что сбросила вес, у меня появилась талия, складки жира пропали, я стала но-



силь обтягивающую одежду. И вот результат: я скоро выхожу замуж...»

Ольга Н., Московская обл.

Также в продаже имеются набор для похудения «Сауна PRO 3 в 1» по цене 2300 руб. Этот набор включает три пояса, которые вы сможете надевать на руки, ноги, талию, получая тем самым тройной эффект.

Заказать пояс-сауну по цене 1498 руб. можно по адресу: 302961, г. Орел, МСЦ, а/я 12 (АРХ), отдел «Товары почтой»; по многоканальным телефонам: 8 (4862) 36-90-35, 49-50-77; на сайте: www.zacaz.ru. Для жителей Украины — (057) 755-27-76. Для оптовых покупателей: (4862) 36-90-39.

Цена включает доставку, упаковку, страховку (за исключением почтового сбора). ГЛАВНОЕ, никакого обмана. Не оплачивайте продукцию сегодня, оплатите ее при получении на почте!

Мы гарантируем вам качество и гарантийное обслуживание поставляемой продукции в соответствии с законом РФ «О защите прав потребителей».

Юридический адрес: 302025, г. Орел, Московское шоссе, д. 137.

ООО «Торгпочта». ОГРН 1055742019816.

Пояс «Сауна Белт» является прибором бытового назначения.

Сертификат соответствия № РОСС СМ.АИ32.А00226

Вышлю наложенным платежом с рекомендациями по применению настойку болиголова пятнистого (опухоли, рак и др.). 100 мл — 150 руб. (полный курс — 300 мл). А также черный кремний (250 г — 150 руб.), морозник молотый (полугодовая норма — 250 руб.), омелу белую (за 6-месячный курс — 180 руб.), плоды софоры (100 г — 100 руб.), каштан конский (100 г — 60 руб.).

Юлия Александровна Карбулян,
353255, Краснодарский кр.,
п. Тхамаха, ул. Школьная, д. 27;
т. 8-918-437-74-75 (можно SMS)

Высылаем наложенным платежом экстракт личинок большой восковой моли (огневки). 100 г — 500 руб. Принимать по 15—20 капель с водой (40—50 мл) 2 раза в день за 30 минут до еды. 100 г хватает на месяц. Помогает в лечении заболеваний сердца, туберкулеза, рассеянного склероза, аденомы простаты и многих других заболеваний. Противопоказания — непереносимость продуктов пчеловодства.

Евдокия Леонтьевна Спиркина,
653221, Кемеровская обл., г. Прокопьевск, с. Индустрия, пер. Садовый, д. 26;
т. (83846) 67-96-78, с. т. 8-960-913-38-51

Вышлю наложенным платежом (предоплата 50 руб. обязательна) уснею + каменное масло (узлы на щитовидной железе). Курс — 500 руб. А также галегу (диабет) на 3 месяца — 240 руб.; кукольник (алкоголизм), морозник (похудение) на 6 месяцев — 300 руб.

Александр Петрович Красковский,
650056, г. Кемерово, ул. Ворошилова, д. 1а, кв. 7; т. 8 (3842) 56-10-36

(На правах рекламы)

Живница № 9 (290) март 2007 г.

Холецистит не выносит жиров

Мой муж много лет страдает хроническим холециститом. Нигде не могу найти рекомендации по правильному питанию при этом заболевании. Если вы знаете о такой диете, помогите, пожалуйста.

Наталья О., г. Новодевинск

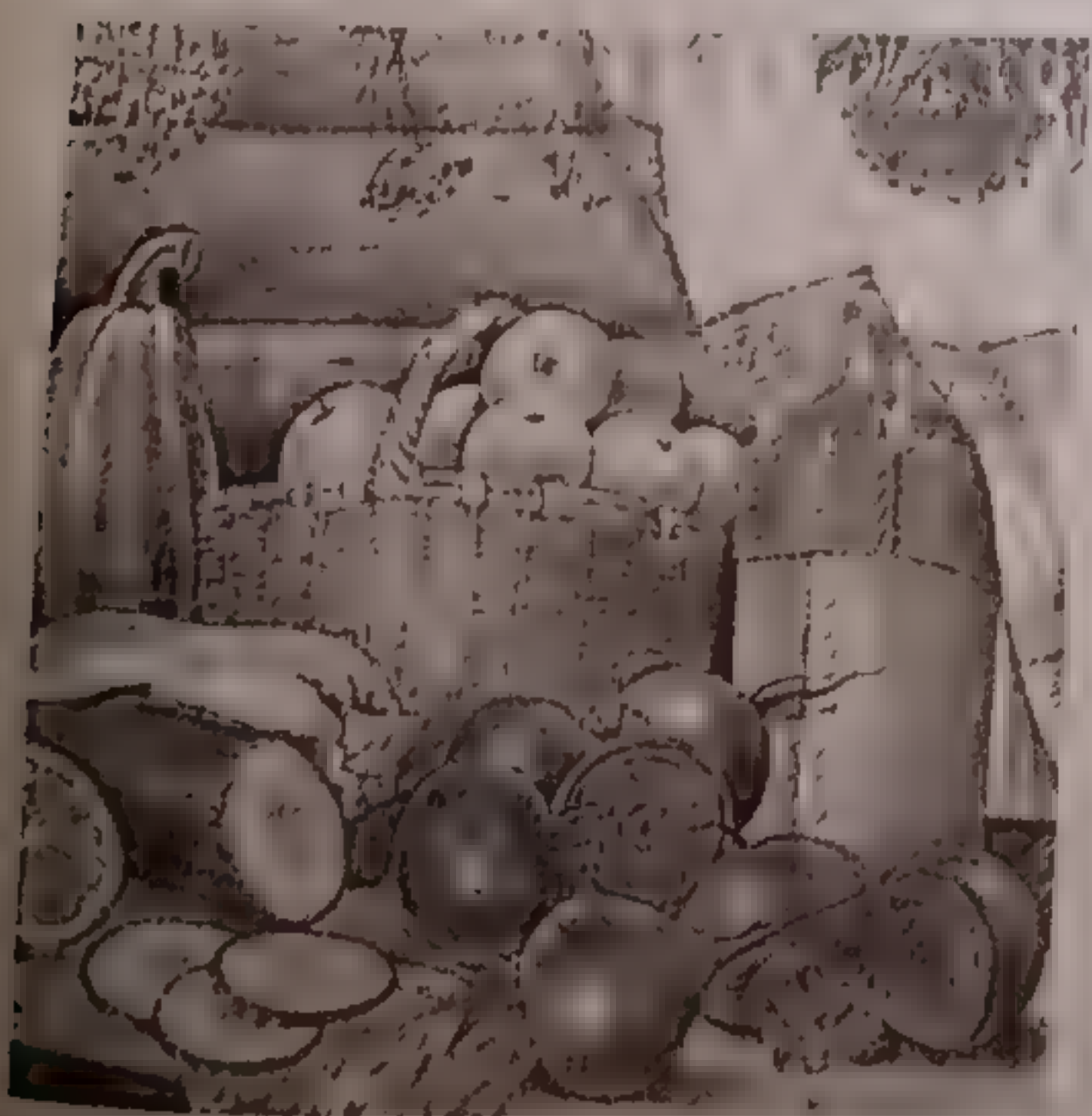
Режим

Правильное питание, Наталья, — это то, что помогло бы вашему мужу избежать хронического холецистита. Дело в том, что основными причинами воспаления желчного пузыря (холецистита) являются особенность питания и образ жизни.

В рационе современного человека стало больше животных жиров, сахара и т.п., но гораздо меньше продуктов, богатых растительными волокнами, — овощей, фруктов, хлеба из муки грубого помола. Намного сократилась и физическая нагрузка. Все это, вместе взятое, как раз и влияет на работу желчного пузыря и желчевыводящих путей, способствуя развитию в них хронического воспалительного процесса. Заболевание протекает годами, даже десятилетиями, причем периоды облегчения чередуются с обострениями.

Прежде всего нужно свести к минимуму, а при условии выполнения всех рекомендаций совсем исключить возникновение обострений. В основном это зависит от самого больного.

Поскольку сам принцип заболевания заключается в застое желчи в желчных путях, то прежде всего необходимо вести как можно более активный образ жизни. Тем, чья профессия предполагает малоподвижный род деятельности, обязательно нужно выкроить в течение дня время для короткой гимнастики. Но больным, у которых холецистит развился на фоне образования камней в желчном пузыре, необходимо избегать резких движений, чтобы не спровоцировать приступ печеночной колики.



В большинстве своем больные холециститом возлагают слишком большие надежды на средства фитотерапии и при этом совершенно забывают о соблюдении режима питания. Частые приемы пищи (4—5 раз в сутки) в строго установленные часы нормализуют выделение желчи и содержащихся в ней микроорганизмов, которые могут провоцировать обострение воспалительного процесса.

Есть ли яйца?

Для нормального функционирования желчного пузыря очень важно, чтобы в рационе в оптимальном соотношении содержались белки животного и растительного происхождения. Источником полноценного животного белка могут служить нежирные сорта мяса, птицы, творог и другие молочные продукты, яйца. Кстати, очень часто в письмах больные спрашивают, можно ли им есть яйца и в каком количестве. Желтки обладают выраженным желчегонным действием, поэтому яйца можно включать в меню не более 3—4 раз в неделю — в виде омлета и сваренными всмятку. Но имейте в виду: при наличии камней в желчном пузыре или во время обострения заболевания можно есть яйца только в виде паровых белковых омлетов, чтобы избежать приступа печеночной колики и не усилить боль.

Больным холециститом рекомендуется есть только сладкие фрукты и ягоды. Категорически запрещены фасоль и другие бобовые культуры, щавель, шпинат, а также грибы. А при наличии сопутствующего гастрита из меню нужно исключить лук, чеснок, редис: содержащиеся в них эфирные масла раздражают слизистую оболочку желудка и двенадцатиперстной кишки. В рационе обязательно должны присутствовать морковь, картофель, огурцы, свекла, кабачки, капуста, баклажаны, помидоры, растительная клетчатка которых способствует выведению из организма холестерина, играющего огромную роль в образовании желчных камней.

Желчегонный эффект овощей значительно повысится, если заправить их растительным маслом. Подсолнечное, оливковое и кукурузное обладают ярко выраженным желчегонным дей-

ствием. Масло нужно добавлять в готовое блюдо и ни в коем случае не греть его, иначе оно потеряет свои целебные свойства. Суточная норма растительного масла составляет 20—30 г, и это количество надо разделить на несколько приемов. Из животных жиров разрешается только сливочное масло (15—20 г в день), немного сметаны и сливок. Абсолютно исключаются тугоплавкие, трудно перевариваемые жиры: жирная свинина, баранина, гусь, утка.

Меньше

сахара и соли

И еще учтите, Наталья, что при избыточном потреблении сахара ухудшается состав желчи и нарушается желчеобразование. Поэтому вашему супругу можно потреблять не более 50—70 г сахара в сутки (6—9 ч. л.), в том числе и сахар, добавленный в блюда. Если холецистит сопровождается ожирением, что, кстати, бывает очень часто, необходимо сократить суточную норму сладкого и продуктов, богатых углеводами: крупяных, мучных изделий, хлеба.

Теперь о хлебе. Бытует мнение, что больным холециститом можно есть только белый хлеб. Это совсем не так! Если нет обострения, слегка подсушенный черный, а также пшеничный хлеб грубого помола обязательно надо включать в рацион.

Исключить возможность обострения поможет также и правильное приготовление пищи. Блюда должны готовиться в основном на пару или отвариваться. Вполне допустимы и запеченные, а вот жареные категорически запрещены — при таком способе образуются вещества, раздражающие печень, слизистую оболочку желудка и кишечника. В период улучшения состояния мяса, например, можно слегка обжарить, предварительно отварив его.

Не пересаливайте пищу. Суточная норма поваренной соли не должна превышать 10 г.

Нельзя есть холодные блюда и пить холодные напитки, чтобы не вызвать спазм желчевыводящих путей и приступ боли.

Еще раз хочу напомнить, Наталья, что вашему супругу категорически противопоказаны копчености, маринады, рыба жирных сортов, мозги, почки, печенька, жирные сорта мяса, птицы, животные жиры (за исключением сливочного масла), шоколад, какао, сдобное тесто, консервы, бобовые, щавель, шпинат, наваристые бульоны, пряности, алкогольные напитки.

О.В. Лапин, фитотерапевт, 397628, Воронежская обл., Калачевский р-н, х. Хвощеватое, ул. Советская, д. 31; тел. 9-092-107-424 (автоответчик)

20 тревожных симптомов

Да, заниматься самолечением не стоит, мы и не призываем вас к этому. Но возьмите себе за правило хотя бы раз в неделю осматривать себя подробно, с головы до ног. И тогда вам будет легче объяснить врачу, что вас беспокоит, а, возможно, приучив себя к этому, вы сможете вовремя диагностировать и решить какую-нибудь малоприятную проблему со здоровьем. Итак, 20 тревожных симптомов, которые можно заметить, внимательно оглядев себя.

1. Покажите себе язык. Здоровый — нежно-розовый, если он обложен белым налетом — проверьте желудок и кишечник, желтоватым — печень, имеет синеватый оттенок — сердце.

2. Проводите по волосам рукой — клочок остается между пальцами. Признак снижения иммунитета. Нужно узнать причину, сдав общий анализ крови и биохимию.

3. На лбу пролегли поперечные морщинки, а под глазами — неподражаемые лиловые тени? Это проявления синдрома хронической усталости. Немедленно задвигайте работу по выходным, записывайтесь на плавание и расслабляющий массаж. Оставьте жесткие диеты — налегайте на шоколад, цитрусовые и орехи.

4. Волосы вдруг стали: тусклыми — срочно пополняйте организм витаминами группы В, сухими — витамином Е, жирными — привет от вегетосудистой дистонии; срочно отсыпаться и приводить в порядок нервы!

5. В глазах полопались сосудики — будем надеяться, что это от перенапряжения глазных мышц. Если же такое происходит часто — возможны повышение внутриглазного давления и проблемы с мозговым кровообращением.

6. Щеки и шея краснеют даже при небольшой физнагрузке — измерьте давление и делайте это теперь регулярно — признак гипертонии.

7. На теле появляются новые родинки — повод посетить дерматолога (возрастает риск онкологии кожи). К тому же родинки — проекция неполадок с внутренним органом, над которым они появились.

8. Шея выглядит припухшей в районе кадыка — покажите это эндокринологу, возможна гиперфункция щитовидки.

9. Встаньте перед зеркалом в свободной позе, как бы случайно остановившись. Ваши плечи и голова опущены, вы смотрите исподлобья? Это признаки депрессии.

10. Плечи находятся на разном уровне — одно выше другого — симптомы остеохондроза грудного отдела позвоночника.

11. Белки глаз приобрели желтоватый оттенок — это неоспоримый признак нарушения работы печени или желчного пузыря.

12. Глаза стали блестящими и как бы более выпуклыми — срочно отправляйтесь сдавать анализ на гормоны щитовидки.

13. По утрам отекают нижние веки. Это почки или мочевого пузыря; либо вы их перезагружаете соленым-жирным-колченным и пивом на ночь, либо вы подхватили инфекцию.

14. Лицо стало мраморно-бледным, а губы раскраснелись. От греха подальше сделайте побыстрее рентген легких — возможно скрытое воспаление.

15. В районе носогубного треугольника пролегают синеватые тени, губы стали бледными — проверьте сердце на предмет нарушения функции митрального клапана.

16. У женщин — любые изменения формы, цвета кожи груди, появление на ней участков «гусиной кожи», появление уплотнений, выделений из сосков — немедленно бегите к маммологу!

17. У мужчин: увеличение молочных желез говорит о специфическом гормональном расстройстве, связанном с увеличением женских гормонов — эстрогенов. Иногда подобное бывает при диабете.

18. Припухлость и болезненность мелких суставов рук признак полиартрита, ревматизма. Припухлость крупных суставов — коленной, локтей — симптом артрита и артроза.

19. Отекают икры? К вечеру (особенно если вы целый день провели на ногах) — это от усталости, помогут простые вещи: полежать минут 20, подложив под ноги пару больших подушек, сделать ванночку с морской солью и расслабляющий массаж. Щиколотки и голеностоп часто отекают при сердечной недостаточности, также это может быть признаком начинающегося диабета 2-го типа.

20. Растяжки (стрии) на животе, бедрах, если они глубокие и имеют розоватый цвет, — признак гормонального расстройства.

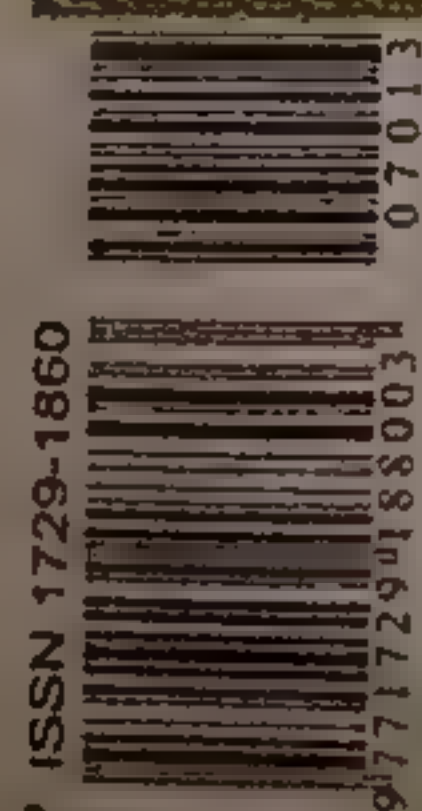
В следующем номере читайте:

Рецепты при герпесе, гипотонии, язве двенадцатиперстной кишки

Лечение остеопороза
Меню для гипертоника

Целебные свойства первоцвета, наперстянки, купены, золотой розги

Рак можно победить
Впрок березовый сок
«Лишние годы» приходят во сне



Выходит 3 раза в месяц.
Дата выхода газеты 26.03.07
Следующий номер выйдет 02.04.07
Объем 2 п. л.

Газета «Живика» зарегистрирована Комитетом РФ по печати. Св. №018419 от 13.01.99 г. Перерегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Св. п. №77-9102 от 31.05.2001 г. Адрес редакции и издателя: 164520, Архангельская обл., г. Северодвинск, ул. Железнодорожная, 21.

ОАО «Кострома», г. Кострома
Заказ № 180 Тираж 47.551 экз.
Печать офсетная.
Учредитель и издатель ООО «Газета «Живика». Индекс 27807 (Арх. обл.), 27807 (АРСМИ), 11344 (МАП). Цена в розницу свободная.

Директор, секретарь: (8184) 55-28-66
Отдел реализации: (8184) 55-16-48, факс (8184) 55-16-08, e-mail: aibolit@givitca.ru
Отдел рекламы: (8184) 55-08-68, e-mail: reklama@givitca.ru
Редактор, корреспонденты: (81842) 6-74-05, e-mail: givitca@atnet.ru
Бухгалтерия: т/факс (8184) 55-18-53, e-mail: platezi@givitca.ru
Отдел дизайна: (81842) 6-56-27

Директор Барболина Т.Е.
И.о. редактора Солодков О.Г.
Отв. секретарь Иванова Т.Ю.
Над номером работали: Улановская Н.Д., Овчинникова Н.И., Осипова Е.В., Подопольская Е.Ю., Бутерина Е.Е., Сетова Г.С., Шапошникова И.Г.

Приглашаем к сотрудничеству организации и индивидуальных предпринимателей для распространения наших изданий. Обращаться в отдел реализации. Электронные адреса подписки через Интернет: www.agami.ru и www.chtlivo.ru. Время подписания в печать: по графику — пятница — 17.00; фактически — пятница — 17.00.

КУЛИНАРНАЯ ГАЗЕТА

от ВЕЩЕТЫ

МЕНЮ

Октябрь
2006 год

№10(16)

141
рецепт

Салаты
с бананами

2

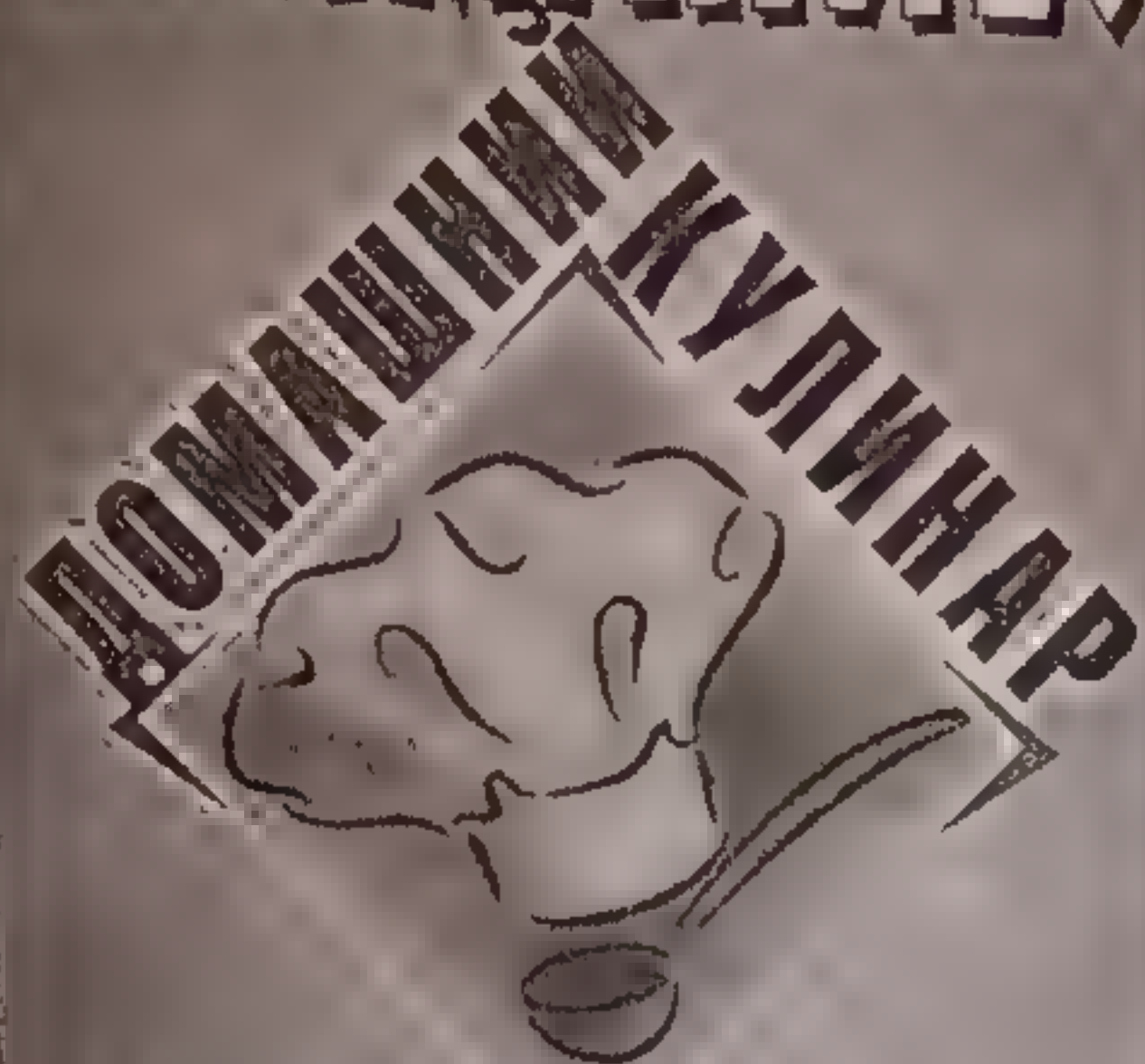
Блюдо
с шевом

8

Выпечка
с морковью

18

ВНИМАНИЕ!



КОНКУРС!

ДОРОГИЕ
ЧИТАТЕЛИ!

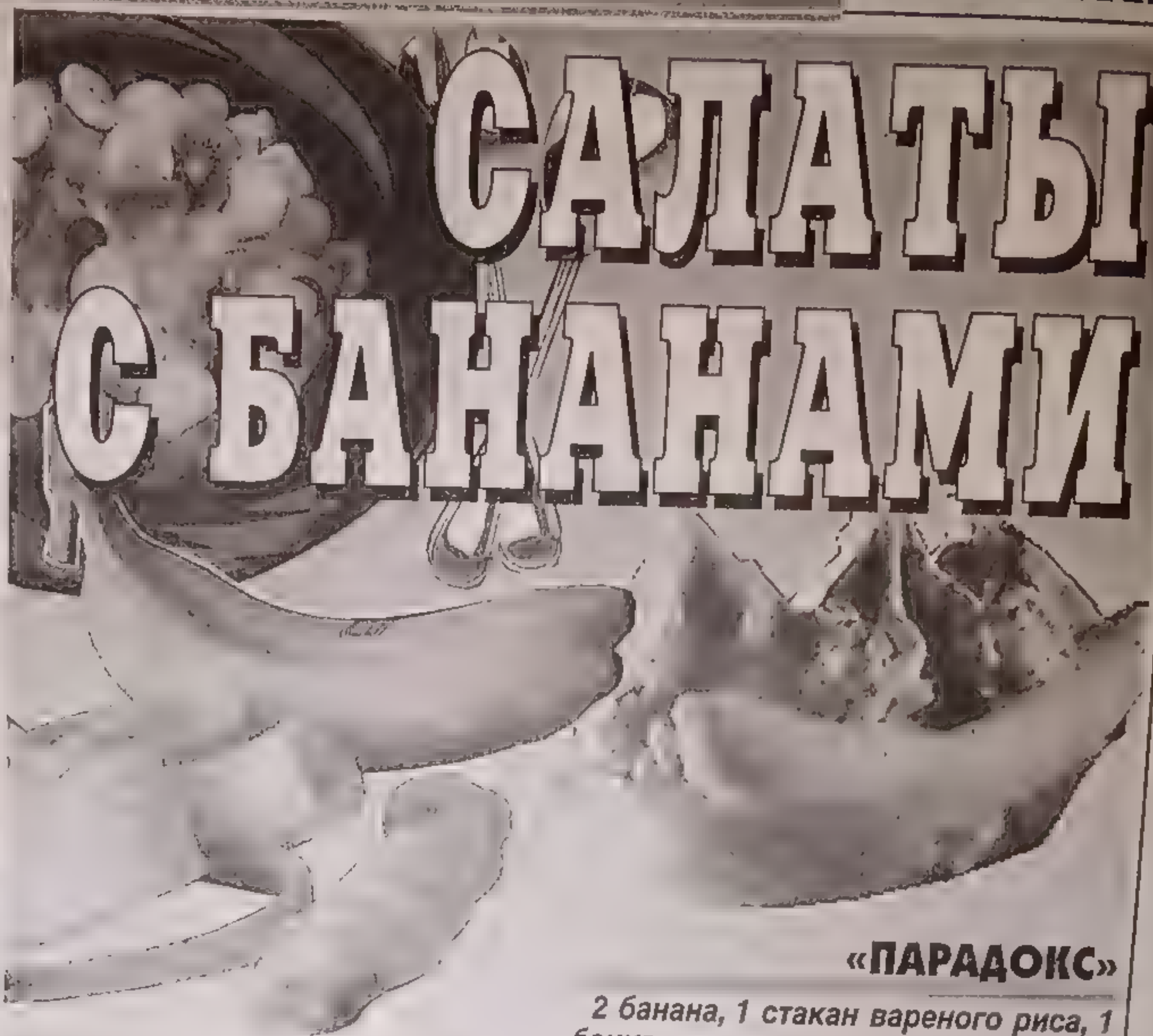
С радостью объявляем о начале нового конкурса. Он называется «УГОЩЕНИЕ НЕПТУНА» и посвящен блюдам из рыбы.

С удовольствием и благодарностью примем от вас разнообразные рецепты рыбных блюд: салатов, холодных и горячих закусок, основных блюд и выпечки.

В конкурсе будут принимать участие рецепты, написанные разборчивым почерком с указанием полного обратного адреса и отправленные до 20 ноября 2006 года (по почтовому штемпелю). Лучшие рецепты будут опубликованы в праздничном декабрьском номере газеты «Меню от Весты». Авторы трех лучших рецептов будут награждены ценными подарками.

ЖДЕМ
ВАШИХ РЕЦЕПТОВ
ПО АДРЕСУ:

394000, г. Воронеж, а/я 537,
«Домашний кулинар.
Угощение Нептуна».



«КАПРИЗ»

2 банана, 200 г ветчины, 2 свежих огурца, 100 г грецких орехов, 1 пучок листового салата, 100 г майонеза, соль по вкусу.

Ветчину, огурцы и бананы нарежьте мелкими кубиками. Добавьте измельченные орехи и нашинкованные соломкой листья салата. Все перемешайте, посолите и заправьте майонезом.

«БЛЮЗ»

1 банан, 2 вареные моркови, 1 яблоко, 300 г отварного куриного мяса, 2 вареных яйца, 150 г сыра, 1 стакан рубленых грецких орехов, 0,5 стакана изюма без косточек, 0,5 пачки замороженного сливочного масла, майонез.

В салатник выложите слоями:

1. половину порции куриного мяса, порезанного мелкими кубиками,
2. 1 морковь, натертая на терке и 1/4 стакана изюма,
3. 1/4 стакана орехов,
4. 1 яйцо, натертое на терке,
5. майонез,
6. оставшееся куриное мясо,
7. морковь с изюмом,
8. 1/4 стакана орехов,
9. яйцо, натертое на терке,
10. сыр, натертый на мелкой терке,
11. масло, натертое на крупной терке,
12. банан, порезанный кружочками,
13. майонез,
14. орехи.

Салат выдержите несколько часов в холодильнике.

«ПАРАДОКС»

2 банана, 1 стакан вареного риса, 1 банка консервированной кукурузы, 250 г копченой колбасы, 2 вареных яйца, 150 г майонеза, соль по вкусу.

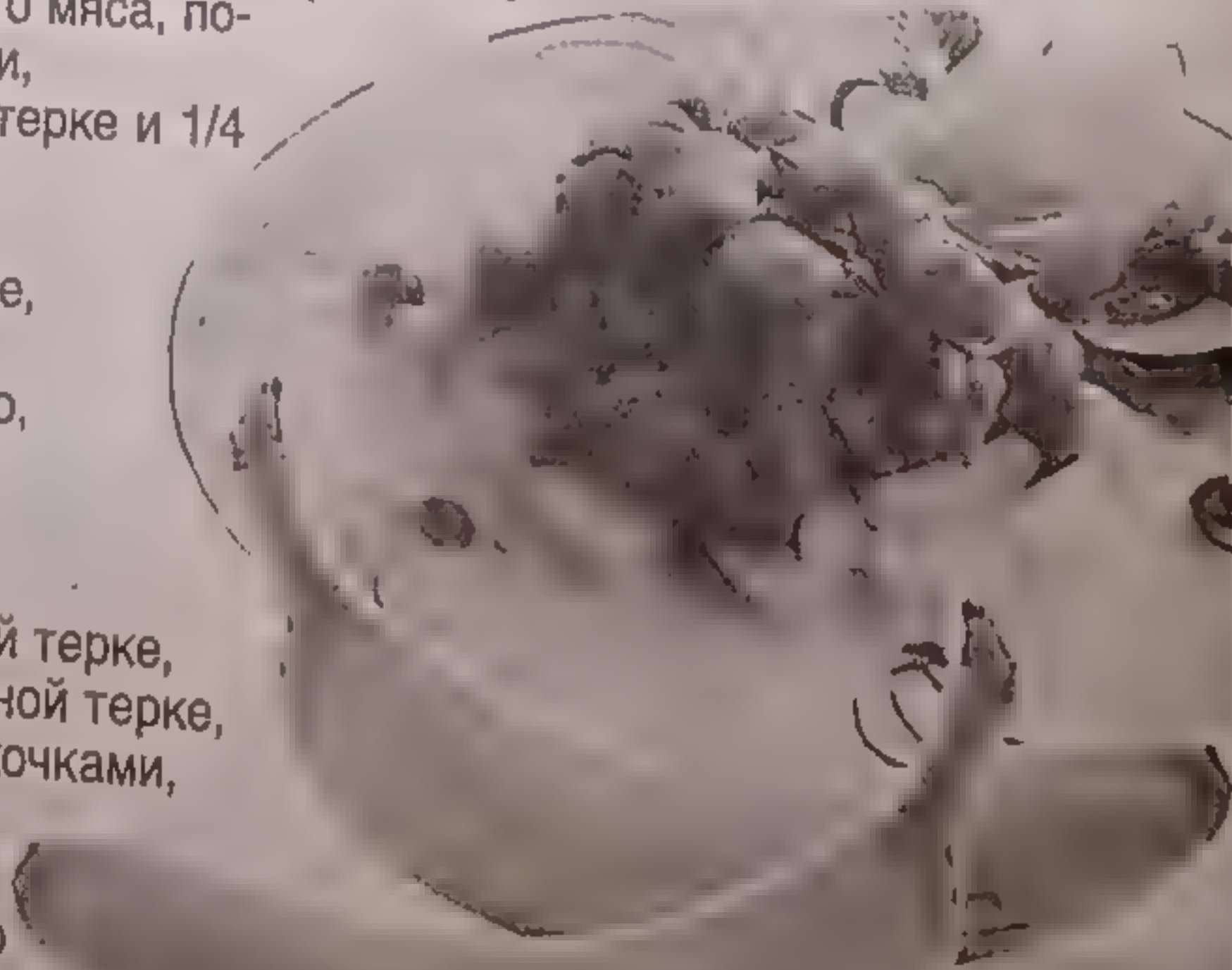
Бананы, колбасу и яйца нарежьте кубиками. Кукурузу освободите от жидкости. В глубоком салатнике смешайте подготовленные продукты, добавьте вареный рис, соль по вкусу, перемешайте и заправьте майонезом.

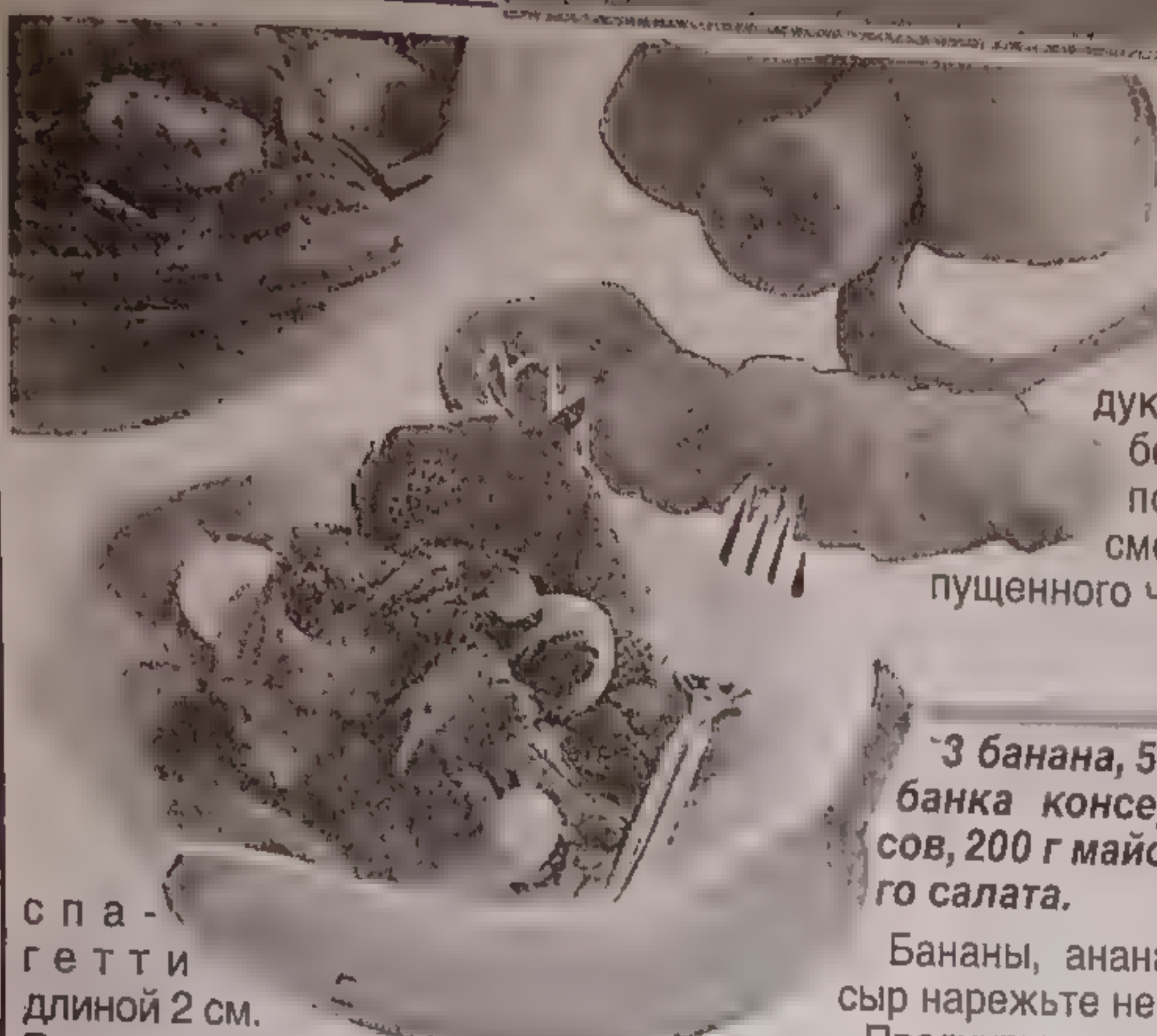
«ДОЛЬЧЕ ВИТА»

2 банана, 250 г спагетти, 2 яблока, 2 свежих помидора, 100 г сыра, 6 ст. ложек зеленого горошка, 100 г грецких орехов.

Для заправки: 150 мл сметаны, сок 1 лимона, соль, черный и красный молотый перец по вкусу.

Спагетти отварите с добавлением соли, откиньте на дуршлаг и промойте холодной водой. Дайте стечь воде и нарежьте





спа-
гетти
длиной 2 см.

Бананы, яблоки, помидоры и сыр нарежьте тонкой соломкой. Грецкие орехи крупно порежьте и обжарьте. Смешайте подготовленные продукты, добавьте зеленый горошек и перемешайте. Заправьте сметаной, смешанной с соком лимона, солью и перцем.

«ПРАЗДНИЧНЫЙ»

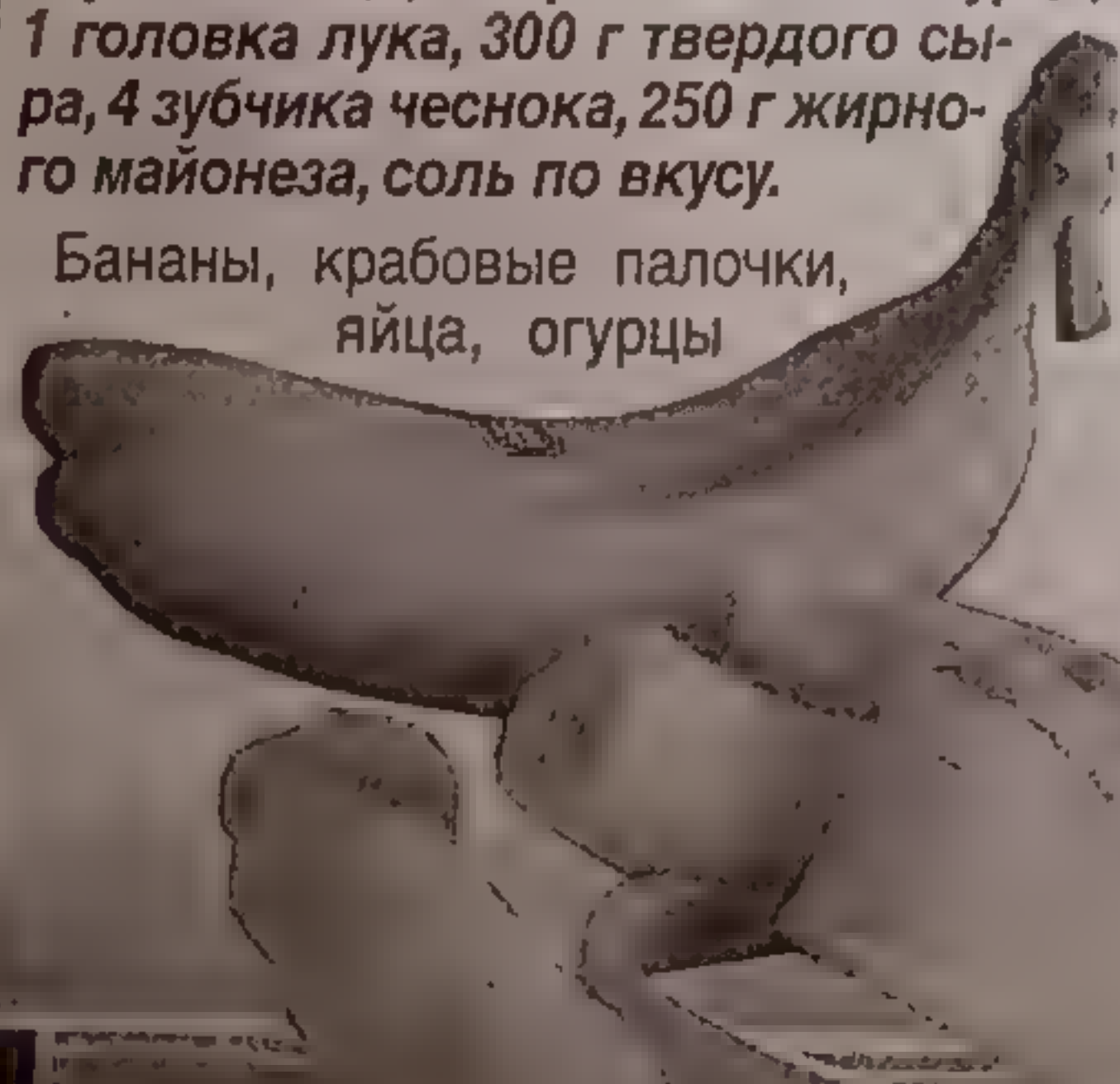
2 банана, 2 отварные куриные грудки, 5 вареных яиц, 2 луковицы, 100 г твердого сыра, 0,5 стакана грецких орехов, 250 г майонеза, растительное масло для жаренья.

Лук почистите, нарежьте полукольцами и обжарьте в растительном масле. Куриные грудки мелко порежьте. Белки отделите от желтков и по отдельности натрите на крупной терке. Сыр также натрите на крупной терке, грецкие орехи измельчите. Бананы очистите и нарежьте тонкими кружочками. В глубокий салатник уложите продукты слоями, промазывая майонезом каждые 2 слоя, кроме верхнего: лук, куриные грудки, белки, бананы, сыр, желтки, грецкие орехи.

«ОРИГИНАЛЬНЫЙ»

3 банана, 100 г крабовых палочек, 1 банка консервированной кукурузы, 3 вареных яйца, 2 маринованных огурца, 1 головка лука, 300 г твердого сыра, 4 зубчика чеснока, 250 г жирного майонеза, соль по вкусу.

Бананы, крабовые палочки, яйца, огурцы



и лук нарежьте мелкими кубиками.

Сыр натрите на крупной терке. Смешайте подготовленные продукты, добавьте кукурузу без жидкости, посолите по вкусу и заправьте смесью майонеза и пропущенного через пресс чеснока.

«МЕЧТА»

3 банана, 500 г твердого сыра, 1 банка консервированных ананасов, 200 г майонеза, листья зеленого салата.

Бананы, ананасы (без жидкости) и сыр нарежьте небольшими кубиками. Продукты смешайте, заправьте майонезом и выложите на блюдо, выстеленное листьями салата.

«ПРЕМИУМ»

2 банана, 5 помидоров, сок 1 лимона, 3 ст. ложки растительного масла без запаха, 1 ч. ложка семян тмина, 0,5 ч. ложки карри, черный молотый перец и соль по вкусу.

Помидоры ошпарьте кипятком, снимите кожицу и нарежьте кружками толщиной 1 см. Разложите их на плоское прозрачное блюдо. Бананы очистите, нарежьте мелкими кубиками, выложите на помидоры и сбрызните лимонным соком. Растительное масло смешайте с оставшимся лимонным соком, тмином, карри, солью, перцем и хорошо разотрите. Полученной заправкой полейте помидоры и поставьте на 10-15 минут в холодильник.

«МАРСЕЛЬ»

4 банана, 100 г постной ветчины, 4 ст. ложки изюма без косточек, 3 ст. ложки кокосовой стружки, цедра и сок 1 лимона, 0,5 стакана густых сливок.

Для оформления: листья салата, поджаренные ломтики белого хлеба.

Изюм замочите в свежесваренном чае на 10-15 минут, затем откиньте на дуршлаг. Ветчину нарежьте мелкими кубиками, бананы — ломтиками толщиной 1 см. В салатнике смешайте изюм, ветчину, бананы и кокосовую стружку.

Добавьте сливки, цедру и сок лимона, осторожно перемешайте и дайте настояться 30 минут в холодильнике. При подаче выстелите блюдо салатными ли-

стьями, на них выложите салат и оформите поджаренными ломтиками белого хлеба.

«УДИВЛЕНИЕ»

2 банана, 200 г белокочанной капусты, 150 г копченой колбасы, сок 0,5 лимона, 150 г сметаны, 1 апельсин, соль и красный молотый перец.

Капусту мелко нашинкуйте и перетрите руками. Колбасу нарежьте кубиками, бананы — кружочками. Подготовленные продукты смешайте, посолите, поперчите, сбрызните соком лимона, заправьте сметаной и выложите в салатник. Апельсин очистите, разберите на дольки, удалите косточки и оформите салат.

«ЮЖНЫЙ»

1 банан, 300 г крупного винограда без косточек, 200 г сыра, 200 г ветчины, 1 крупное яблоко кислых сортов, по 100 г майонеза и сметаны, 50 г рубленого миндаля, соль по вкусу.

Ягоды винограда разрежьте пополам. Банан, сыр, ветчину и очищенное от кожуры и сердцевин яблоко нарежьте кубиками. Соедините подготовленные продукты в салатнике,



заправьте смесью майонеза и сметаны, посолите по вкусу и посыпьте рубленым миндалем.

«НЕЖНЫЙ»

2 банана, 2 груши, 1 сладкий красный перец, 2 небольших помидора, листья салата, 1 плавленый сырок, 100 г майонеза.

Груши очистите от кожуры и сердцевин, перец — от семян. Нарежьте их кубиками. Бананы и помидоры порежьте ломтиками, листья салата нашинкуйте. Аккуратно соедините подготовленные продукты в салатнике. Плавленый сырок натрите на терке, тщательно перемешайте с майонезом и заправьте салат.

ПОПРОБУЙТЕ ФОРШМАК!

Форшмак – это блюдо еврейской кухни, приготовленное из селедочного фарша с добавлением белого хлеба, лука, яблок и яиц. В последнее время стали популярны форшмаки не только из рыбы, но и из мяса и овощей.

ИЗ СЕЛЬДИ С ТВОРОГОМ

1 соленая сельдь, 1 пачка творога, 100 г сметаны, 2 ст. ложки рубленого зеленого лука, 2 ст. ложки тертого сыра, черный молотый перец и соль по вкусу.

Сельдь разделайте на филе и пропустите через мясорубку с мелкой решеткой вместе с творогом. Добавьте к массе рубленый лук, сметану, посолите, поперчите и немного взбейте. Полученный форшмак выложите на блюдо в форме рыбки и посыпьте сыром.

ИЗ РЫБНЫХ КОНСЕРВОВ

2 банки рыбных консервов в собственном соку, 3 яблока, 2 луковицы, 100-150 г майонеза, зелень петрушки и укропа.

Рыбу освободите от жидкости. Яблоки очистите от кожуры, разрежьте на четвертинки и удалите сердцевину. Лук очистите. Подготовленные продукты пропустите через мясорубку с мелкой решеткой. Полученную массу заправьте майонезом и хорошо перемешайте. Выложите готовый форшмак на блюдо и посыпьте рубленой зеленью петрушки и укропа.

ИЗ КОНСЕРВИРОВАННОЙ САЙРЫ С ПЛАВЛЕНЫМ СЫРОМ

2 банки консервированной сайры в собственном соку, 5 вареных яиц, 2 плавленых сырка, 2 луковицы, 100 г майонеза, рубленая зелень укропа и киндзы, веточки петрушки.

Пропустите через мясорубку с мелкой решеткой консервы без жидкости, очищенные вареные яйца, лук и плавленые

сырки. Добавьте майонез, зелень и хорошо перемешайте. Выложите приготовленный форшмак на блюдо и украсьте веточками петрушки.

ИЗ СЕЛЬДИ С ЯБЛОКАМИ И КАРТОФЕЛЕМ

1 соленая сельдь, 3 крупных яблока кислых сортов, 2 картофелины, 2 луковицы, 1 ст. ложка рубленой зелени укропа, 1 ст. ложка рубленой зелени петрушки, растительное масло для жаренья, черный молотый перец и соль по вкусу.

Сельдь разделайте на филе. Картофель сварите в кожуре, дайте остыть и очистите. Лук порежьте тонкими полукольцами и обжарьте на растительном масле. С яблок срежьте кожуру, разрежьте на четвертинки и удалите сердцевину. Подготовленные продукты пропустите через мясорубку с мелкой решеткой. Заправьте оставшимся от жаренья маслом, посолите и поперчите. Все хорошо перемешайте, выложите форшмак на блюдо и посыпьте рубленой зеленью.

С МАРИНОВАННЫМИ ГРИБАМИ

0,5 кг маринованных грибов, 200 г филе соленой сельди, 1 луковица, 3 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки рубленого зеленого лука.

Грибы немного вымочите, откиньте на дуршлаг и дайте стечь жидкости. Лук очистите. Пропустите через мясорубку с мелкой решеткой грибы, филе сельди и репчатый лук. Добавьте растительное масло, хорошо перемешайте и выложите на блюдо. Сверху украсьте зеленым луком.

МЯСНОЙ

0,5 кг отварной говядины, 1 соленая сельдь, 2 луковицы, 3 картофелины, 3 яйца, 100 г сметаны, 3 ст. ложки тертого сыра, 2 ст. ложки муки, 100 г сливочного масла, растительное масло для смазывания формы, черный молотый перец и соль по вкусу.

Сельдь выпотрошите, очистите от кожицы и костей. Картофель отварите в кожуре, дайте немного остыть и очистите от кожуры. Лук нашинкуйте и спассеруйте на части сливочного масла. Пропустите через мясорубку мясо, рыбу, картофель, лук. Добавьте муку, смесь желтков и сметаны. Посолите, поперчите по вкусу и хорошо перемешайте. Белки взбейте и введите в приготовленную массу. Выложите все в смазанную растительным маслом форму, посыпьте сыром, положите кусочки сливочного масла и запеките в духовке до готовности.

КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СЫРОМ

0,5 кг картофеля, 100 г острого сыра, 3 сырых яйца, 1 луковица, 100 г сметаны, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки панировочных сухарей, соль по вкусу.

Картофель отварите в кожуре до готовности. Дайте немного остыть, очистите и пропустите через мясорубку. Добавьте 1 ст. ложку растительного масла, посолите и перемешайте. Сыр натрите на терке. Лук очистите, нашинкуйте и спассеруйте. Сметану взбейте с желтками. Добавьте к картофелю сыр, лук, сметану и еще раз перемешайте. Взбейте белки, введите в полученную массу и выложите все в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму. Запеките в духовке до готовности.



КУРИНАЯ ШЕЙКА С ПОТРОХАМИ И РИСОМ

1 куриная шейка, 300 г куриных потрохов, 0,5 стакана вареного риса, 2 луковицы, соль и перец по вкусу, растительное масло для жаренья.

Куриную шейку опалите, очистите и аккуратно снимите кожу чулком, завяжите с одной стороны ниткой.

Приготовьте начинку:

потроха отварите до полуготовности в подсоленной воде, достаньте, дайте остыть и мелко порежьте. Мелко нарезанный лук обжарьте на растительном масле, прибавьте потроха, жарьте еще 3-4 минуты и снимите с огня. Прибавьте рис, посолите, поперчите и хорошо перемешайте.

Нафаршируйте шейку приготовленной начинкой и завяжите с другой стороны.

Обжарьте на сковороде в растительном масле до золотистого цвета. Следите, чтобы кожа не лопнула. Слегка остывшую шейку поставьте в холодильник на 30-40 минут. Затем удалите нитки, красиво нарежьте и выложите на блюдо.

ГУСИНАЯ ШЕЙКА С ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ

1 шейка гуся, 0,5 стакана отварной перловой крупы, 100 г гусиной печени, 1 луковица, растительное масло для жаренья, 1 корень петрушки, лавровый лист, соль и перец по вкусу.

Обработанную гусиную шейку промойте и снимите с нее кожу. Посолите, поперчите и завяжите с одной стороны ниткой. Лук и печень мелко порубите и обжарьте с добавлением соли и перца на растительном масле. Добавьте перловую крупу и хорошо перемешайте. Нафаршируйте шейку приготовленной начинкой, завяжите ниткой отверстие и выложите в смазанный маслом сотейник. Влейте немного воды, добавьте нарезанный корень петрушки, лавровый лист, закройте крышкой и тушите в духовке до готовности. Готовую шейку остудите, удалите нитки, дайте застыть в холодильнике, нарежьте и выложите на блюдо.

КУРИНАЯ ШЕЙКА «НЕЖНАЯ»

1 куриная шейка, по 200 г куриных сердечек, желудков, печени, 100 г куриного жира, 0,5 стакана манной крупы, 1 луковица, 1 яйцо, соль и перец по вкусу.

Очень часто при приготовлении птицы хозяйки не используют шею. При правильной обработке из них можно приготовить вкусные холодные и горячие закуски.

ФАРШИРОВАННЫЕ ШЕЙКИ

Куриную шейку опалите, очистите, промойте и снимите кожу чулком. Затем натрите ее молотым перцем и солью. Потроха и жир мелко порежьте и слегка обжарьте. Дайте немного остыть, добавьте манную крупу, вбейте яйцо и хорошо перемешайте. Шейку с одной стороны завяжите ниткой, с другой — наполните приготовленной начинкой и тоже завяжите. В кипящую подсоленную воду положите промытую луковицу в шелухе и опустите шейку. Сварите до готовности, достаньте, дайте остыть и положите в холодильник на 30-40 минут. Затем удалите нитки, красиво нарежьте кружками и выложите на блюдо.

ЗАПЕЧЕННЫЕ УТИНЫЕ ШЕЙКИ

Утиные шейки, майонез, черный молотый перец и соль по вкусу.

Утиные шейки опалите, очистите, снимите кожу и хорошо промойте. Затем натрите солью, перцем, завяжите одну сторону ниткой и наполните начинкой по выбору:

■ КАРТОФЕЛЬНАЯ

Приготовьте картофельное пюре и смешайте с мелко нарезанным и поджаренным до золотистого цвета на растительном масле луком или шкварками.

■ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КАШИ С ТУШЕНКОЙ

Сварите рассыпчатую гречневую кашу и перемешайте с тушенкой.

■ КАПУСТНАЯ

Капусту мелко нашинкуйте и потушите в молоке, с добавлением соли. Затем остудите, дайте стечь лишней жидкости и соедините с отваренным рисом и обжаренными шампиньонами.

У наполненных начинкой шеек завяжите оставшиеся отверстия ниткой и выложите их в смазанную маслом форму для запекания. Смажьте майонезом и запекайте в духовке до румяной корочки.

ГУСИНАЯ ШЕЙКА «ОСОБАЯ»

1 гусиная шейка, 200 г отваренной гусиной печени, 2 луковицы, 2 ст. ложки муки, 2 вареных яйца, 2 ст. ложки гусиного жира, 4 горошины душистого перца, черный молотый перец и соль по вкусу.

Гусиную шейку отварите в подсоленной воде. Достаньте, снимите кожу, стараясь ее не повредить. Одну сторону шейки завяжите ниткой. Бульон не выливайте, он потребуется.

Приготовьте начинку: гусиную печень и яйца мелко порежьте. Добавьте поджаренную на гусином жире муку, рубленый репчатый лук, черный перец, душистый перец, соль и влейте немного холодного бульона. Все хорошо взбейте до однородной массы, заполните шейку и завяжите с другой стороны ниткой. Отварите в оставшемся бульоне, дайте остыть и положите в холодильник на 30-40 минут. Затем удалите нитки, нарежьте шейку кружками и выложите на блюдо.

ДОМАШНЯЯ КОЛБАСКА ИЗ КУРИНОЙ ШЕЙКИ

1 куриная шейка, 300 г вареного куриного мяса, 200 г копченого шпика, 2 головки лука, 100 г отварных шампиньонов, черный молотый перец и соль по вкусу, растительное масло для жаренья.

Куриную шейку отварите в подсоленной воде, достаньте, остудите и аккуратно снимите кожу чулком. С одной стороны завяжите ниткой.

Приготовьте начинку: мясо, шпик, лук и грибы мелко порежьте, посолите, поперчите по вкусу и перемешайте.

Через оставшееся отверстие нафаршируйте шейку приготовленной начинкой, завяжите с другой стороны и обжарьте до золотистого цвета на растительном масле. При подаче нитки удалите.

ЗАПЕЧЕННАЯ РЫБА

ГОРБУША «ОРИГИНАЛЬНАЯ»

1 горбуша, 2 моркови, 2 головки лука, 150 г майонеза, черный молотый перец и соль по вкусу, растительное масло.

Для оформления: 100 г изюма, 100 г измельченных грецких орехов, 1 лимон, зелень петрушки и укропа.

Горбушу почистите, удалите жабры, выпотрошите и хорошо промойте под проточной водой. Сделайте насечки острым ножом у головы и хвоста и удалите хребтовую кость вместе с крупными костями, не нарушая форму рыбы.

Посолите, поперчите и обмажьте майонезом. Лук нарежьте полукольцами, морковь натрите на терке для корейской моркови и вместе слегка обжарьте на растительном масле, посолите, поперчите. Нафаршируйте рыбу подготовленными овощами, сколите брюшко деревянными шпажками и выложите на смазанный маслом противень. Запекайте рыбу в духовке на среднем огне 20-25 минут. При подаче

сыпьте орехами, обжаренными на растительном масле и обжаренным изюмом. Оформите ломтиками лимона и веточками петрушки.

СКУМБРИЯ С ТЫКВОЙ

1 кг филе скумбрии, 1 кг тыквы, 3 луковицы, 3 яйца, 1 стакан натурального йогурта или кефира, 3 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки рубленой зелени укропа, 1 лимон, соль по вкусу.

Филе скумбрии нарежьте порционными кусочками. Тыкву очистите и нарежьте тонкими ломтиками. Форму для запекания слегка смажьте маслом и выложите в нее рыбу. Сверху плотно уложите кусочки тыквы, затем — порезанный тонкими кольцами лук и посыпьте укропом. Йогурт или кефир смешайте со взбитыми яйцами, посолите и залейте полученной смесью рыбу. Запекайте 40 минут в духовке на среднем огне. При подаче оформите ломтиками лимона.

ХЕК В ПРОШКАХ БЕЛОГО ХЛЕБА

1 кг филе хека, 2 ст. ложки муки, 2 сырых белка, 3 ломтика белого хлеба, растительное масло, черный молотый перец и соль по вкусу, зелень петрушки и ломтики лимона.

Филе рыбы нарежьте небольшими кусочками, посолите, поперчите и запанируйте в муке. Затем обмакните во взбитые белки, крошки хлеба и выложите в смазанную маслом форму. Сбрызните

сверху маслом и запекайте до готовности в духовке. При подаче оформите зеленью петрушки и ломтиками лимона.

КАМБАЛА С ЗЕЛЕННЫМ ЛУКОМ

1 кг камбалы, 1 большой пучок зеленого лука, 4 ст. ложки молотых сухарей, 100 г сметаны, 50 г сливочного масла, 2 ст. ложки растительного масла, черный молотый перец и соль по вкусу.

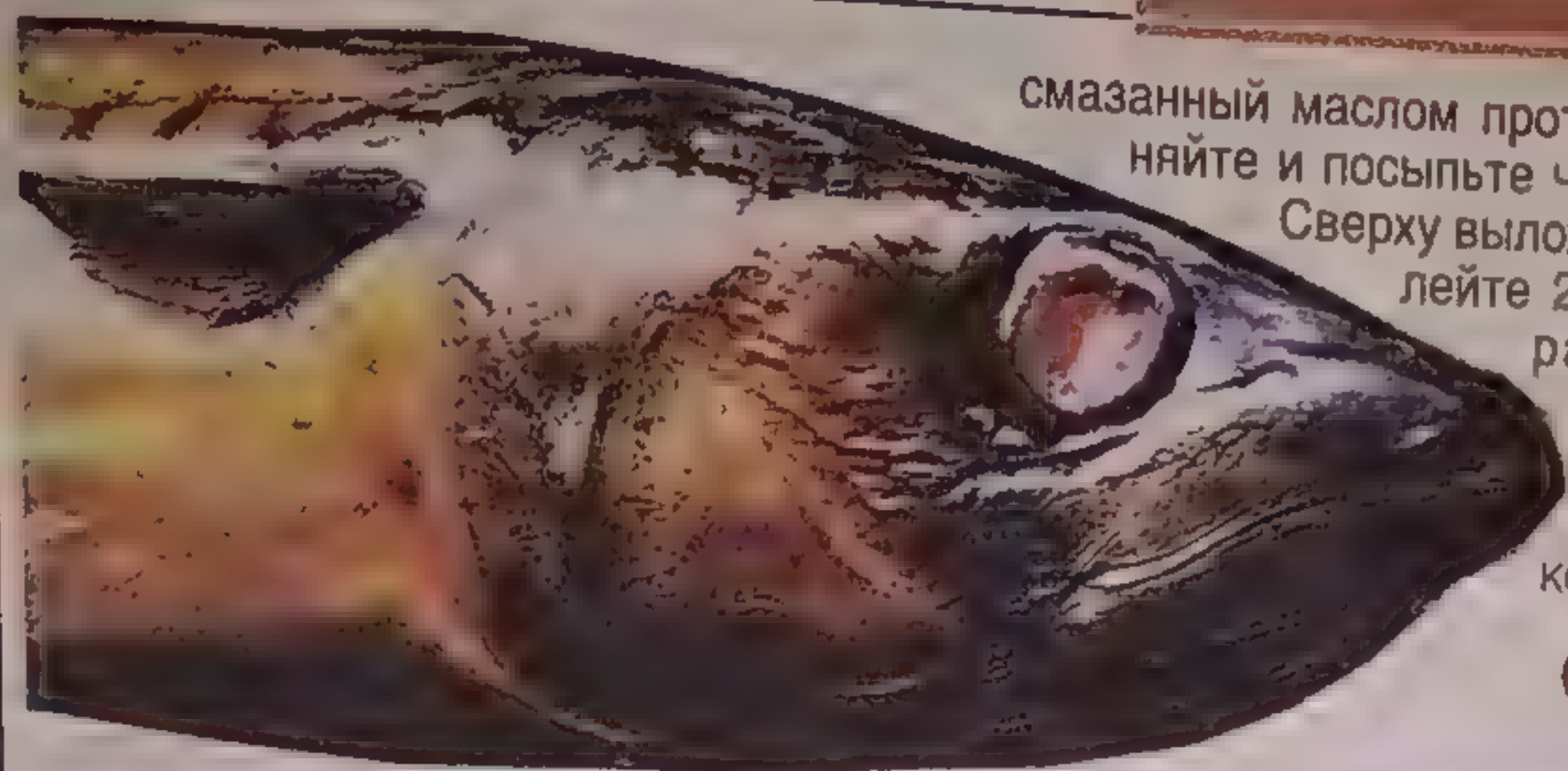
Рыбу нарежьте тонкими ломтиками, посолите и посыпьте 1 ст. ложкой молотых сухарей. Форму для запекания смажьте растительным маслом, посыпьте 2 ст. ложками сухарей и выложите в нее рыбу, пересыпая перцем и мелко нашинкованным зеленым луком. Залейте сметаной, посыпьте оставшимися сухарями и разложите порезанные кусочками сливочное масло. Запекайте 20 минут в духовке на среднем огне.

СКУМБРИЯ С ГРИБАМИ И ОВОЩАМИ

1 кг филе скумбрии, 300 г шампиньонов, 2 моркови, 2 луковицы, 4 красных помидора, 100 г маслин, по 1 ч. ложке красного и черного молотого перца, соль по вкусу, растительное масло для жаренья, рубленая зелень петрушки.

Морковь и лук очистите. Морковь нарежьте кубиками, лук — полукольцами и обжарьте на масле с добавлением соли. Затем добавьте красный перец, порезанные ломтиками грибы и измельченные на терке помидоры. Потушите под крышкой 5-7 минут, прибавьте нарезанные колечками маслины, черный перец и зелень петрушки. Филе скумбрии нарежьте кусочками, посолите и





смазанный маслом противень, разровняйте и посыпьте черным перцем. Сверху выложите карпа, полейте 2-3 ст. ложками растительного масла и запекайте до готовности в духовке.

СТАВРИДА С ЛУКОМ

уложите в смазанную маслом форму. Сверху распределите тушеные овощи с грибами, сбрызните маслом и запекайте до готовности в духовке на среднем огне.

ТРЕСКА С БРЫНЗОЙ И СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ

800 г филе трески, 0,5 кг сладкого перца, 150 г брынзы, 2 ст. ложки томатного соуса, 100 г майонеза, растительное масло, черный молотый перец и соль по вкусу.

Перец промойте, обсушите и запекайте 10 минут в духовке на сухом противне.

Положите на несколько минут в полиэтиленовый пакет, а затем очистите от кожицы, удалите семена и плодоножку и разрежьте вдоль на 4 части. В смазанную маслом форму уложите порезанное на кусочки рыбное филе, посолите, поперчите, сверху разложите подготовленный перец, порезанную кубиками брынзу и залейте смесью майонеза и томатного соуса. Запекайте до готовности в духовке на среднем огне.

КАРП С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ И РИСОМ

1 средний карп, 800 г квашеной капусты, 0,5 стакана риса, сок половинки лимона, растительное масло, черный молотый перец и соль по вкусу.

Карпа почистите, выпотрошите, удалите жабры и хорошо промойте под проточной водой. Обсушите, посолите, полейте лимонным соком и оставьте мариноваться на 30 минут. Квашеную капусту мелко нашинкуйте и потушите в сковороде на растительном масле до мягкости. Затем прибавьте отваренный до полуготовности рис и потушите еще 5-7 минут. Затем переложите капусту с рисом на

2 ставриды, 500 г мелкого репчатого лука (если крупный, то разрежьте луковицу на 4 части), 100 г изюма без косточек, 1 ст. ложка сахара, 0,5 стакана оливкового масла, черный молотый перец и соль по вкусу.

Рыбу очистите, выпотрошите, разрежьте вдоль на две части и удалите кости.

Полученное филе посолите, поперчите и смажьте растительным маслом. Лук почистите и спассеруйте 3-5 минут в сковороде с оливковым маслом. Затем добавьте изюм, сахар, соль, перец и готовьте на медленном огне еще 3 минуты. Выложите половину лука на противень, на него уложите ставриду и сверху — оставшийся лук. Посыпьте сверху тертым сыром и запекайте 30 минут при температуре 200°C.

КНАЛЬКА С КАРТОФЕЛЬНЫМ ПЮРЕ

800 г кильки, 500 г готового картофельного пюре, 3 головки репчатого лука, 150 г томатного соуса, 2 ст. ложки муки, 50 г сыра, 2 ст. ложки молотых сухарей, черный молотый перец и соль по вкусу, растительное масло для жаренья, рубленая зелень петрушки и укропа.

Обработанную кильку промойте, обсушите, посолите и обжарьте порциями в растительном масле. Лук нарежьте тонкими кольцами, посыпьте мукой и тоже обжарьте на масле. Затем выложите рыбу в форму для запекания, полейте томатным соусом, сверху поместите

лук, покройте картофельным пюре, посыпьте сухарями, смешанными с тертым сыром и сбрызните маслом. Запеките в духовке до образования золотистой корочки. При подаче посыпьте зеленью.

СУДАК С ЛИМОНОМ

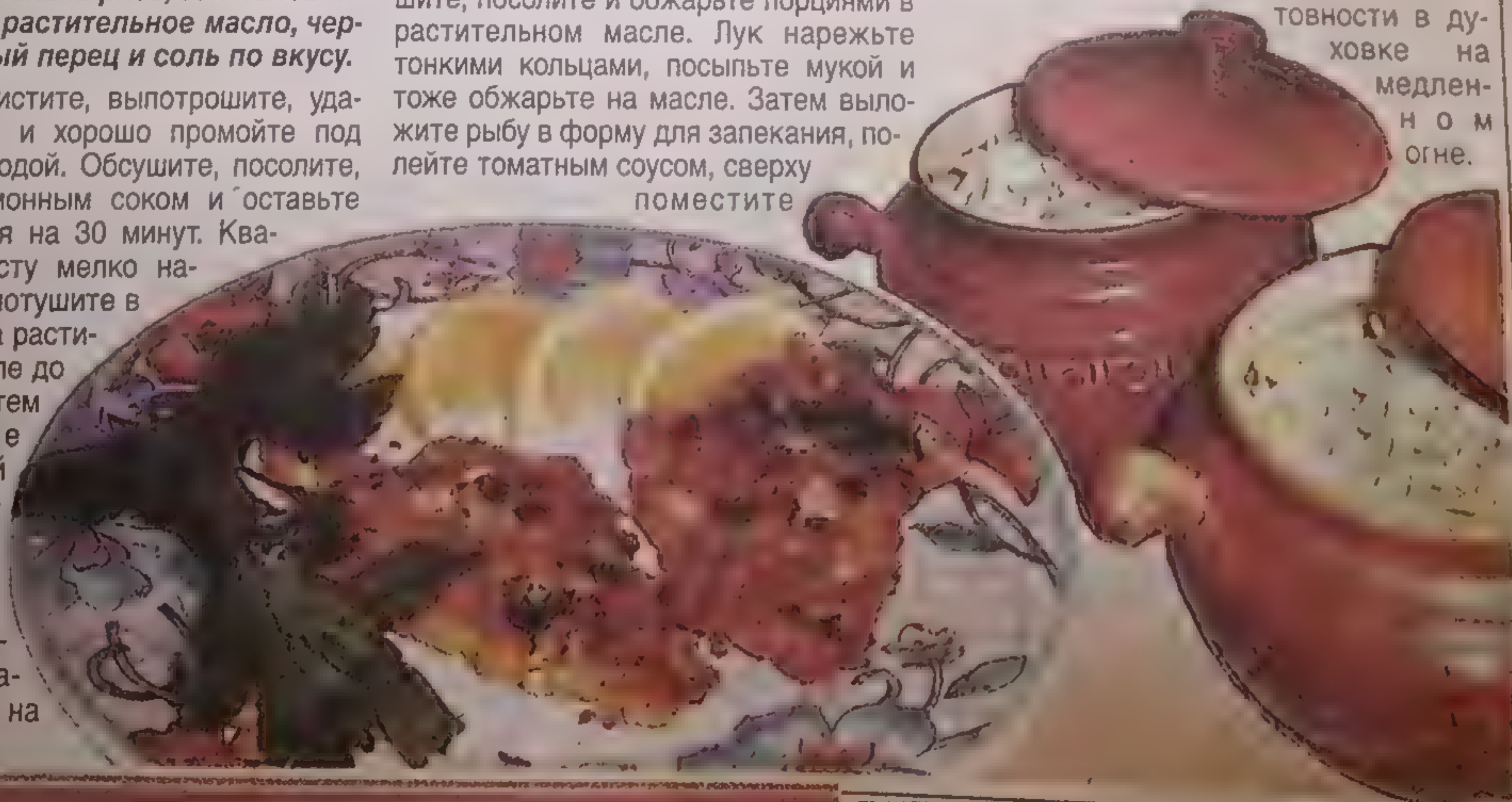
1 крупный судак, 1 лимон, 5 картофелин, 3 луковицы, 200 г мелких шампиньонов, 1 стакан оливкового масла, 1 стакан рыбного бульона или воды, черный молотый перец и соль по вкусу.

Рыбу почистите, удалите жабры, выпотрошите, разрезав брюшко от головы до хвоста и хорошо промойте под проточной водой. Обсушите салфеткой, натрите солью и сделайте косые надрезы по хребту. В каждый надрез вставьте ломтик лимона. Картофель и лук очистите и нарежьте кружками. Противень с высокими бортиками слегка смажьте маслом, выложите на него картофель, лук, целые грибы, посолите, поперчите, а сверху распластайте судака хребтом вверх. Влейте в противень масло, бульон и запекайте до готовности в умеренно горячей духовке.

ЩУКА В ГОРШОЧКЕ

500 г филе щуки, 2 головки лука, 4 картофелины, 1 соленый огурец, 100 г тертого сыра, 100 мл сливок, растительное масло для жаренья, черный молотый перец и соль по вкусу.

Лук нашинкуйте кольцами и обжарьте в растительном масле. Рыбное филе порежьте брусочками, картофель — кубиками, огурец — соломкой. В керамический горшочек уложите слоями: лук, картофель, рыбу и огурец. Посыпьте тертым сыром и залейте взбитыми с солью и перцем сливками. Накройте горшочек крышкой и запекайте до готовности в духовке на медленном огне.



ДОБАВЬТЕ ПИВКА!

Пиво — один из самых популярных и любимых прохладительных напитков. К тому же оно нашло достойное место среди ингредиентов многих оригинальных блюд. Тушеные в пиве мясо, птица и рыба становятся сочными, мягкими и приобретают аромат и вкус хлеба. А выпечка из слоеного теста на пиве получается нежной и воздушной.

СВИНЫЕ РЕБРЫШКИ В МАРИНАДЕ ИЗ ПИВА

1,5 кг свиных ребрышек, 350 мл пива, 1 ч. ложка сухой горчицы, сок 1 лимона, 0,5 ч. ложки молотого мускатного ореха, имбирь и соль по вкусу, растительное масло для жаренья.

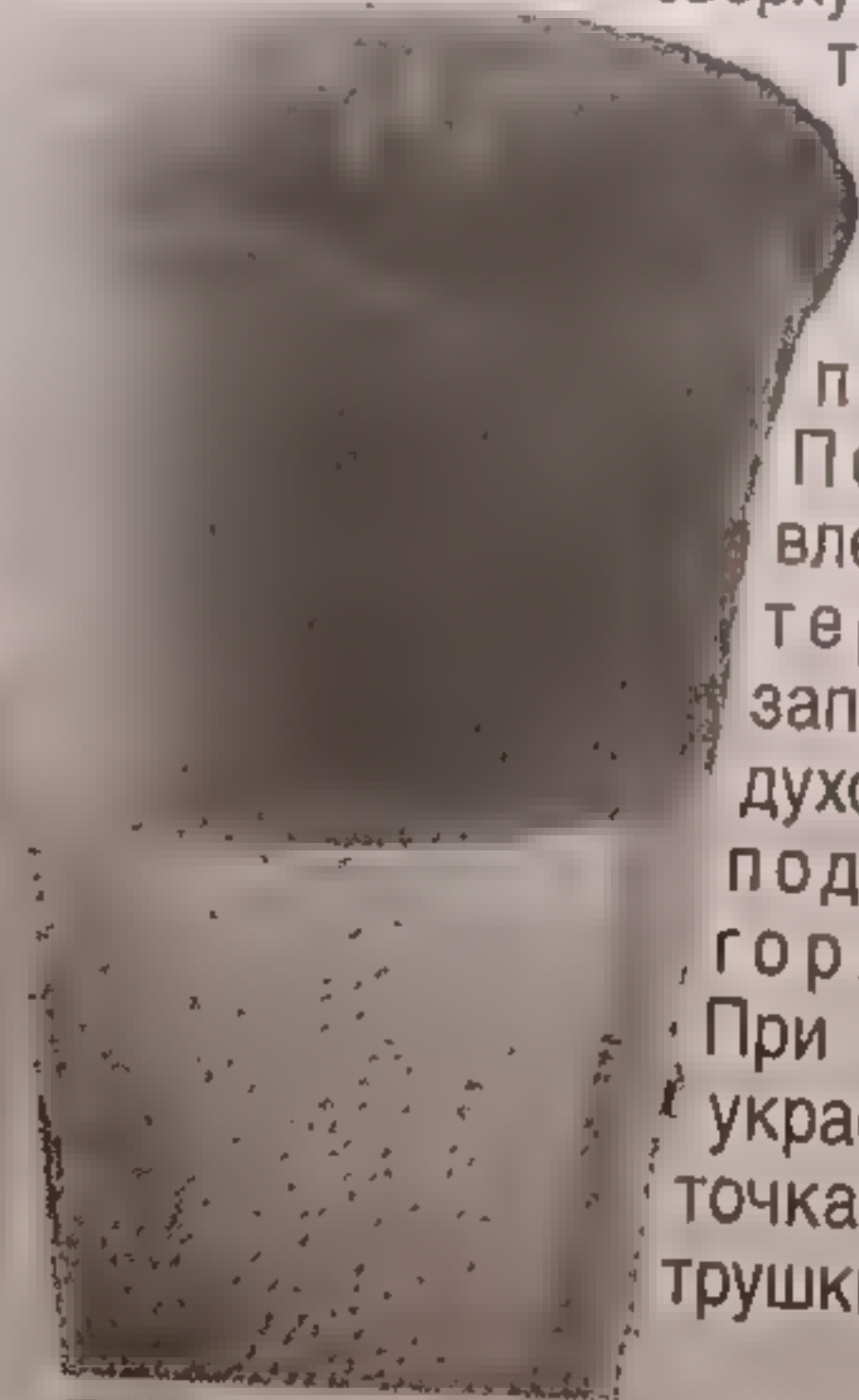
Ребрышки промойте, разрубите, полейте лимонным соком и сложите в кастрюлю. Смешайте пиво и специи и залейте ребрышки. Маринуйте в холодильнике 2,5-3 часа. Затем выложите ребрышки на разогретую сковороду с маслом, влейте немного маринада и пожарьте на среднем огне 15 минут. Затем влейте оставшийся маринад и потушите на медленном огне до готовности.



БУТЕРБРОДЫ «ПИКАНТНЫЕ»

8 ломтиков черного хлеба, 100 г ветчины, 300 г сыра твердых сортов, 300 мл пива, 1 ст. ложка готовой горчицы, растительное масло для жаренья, красный молотый перец и соль по вкусу, зелень петрушки.

Хлеб слегка обжарьте на части растительного масла. Пиво влейте в кастрюлю, всыпьте натертый на крупной терке сыр, поставьте на огонь и дайте сыру расплавиться. Когда масса загустеет, добавьте горчицу и перемешайте. Ветчину порежьте и обжарьте на оставшемся масле. На обжаренные ломтики хлеба выложите по кусочку ветчины, сверху поместите сырно-пивную массу и посыпьте перцем. Подготовленные бутерброды запеките в духовке и подавайте горячими. При подаче украсьте веточками петрушки.



КУРИНЫЕ КРЫЛЫШКИ «ОБЪЕДЕНИЕ»

800 г куриных крылышек, растительное масло для жаренья, черный молотый перец и соль по вкусу.

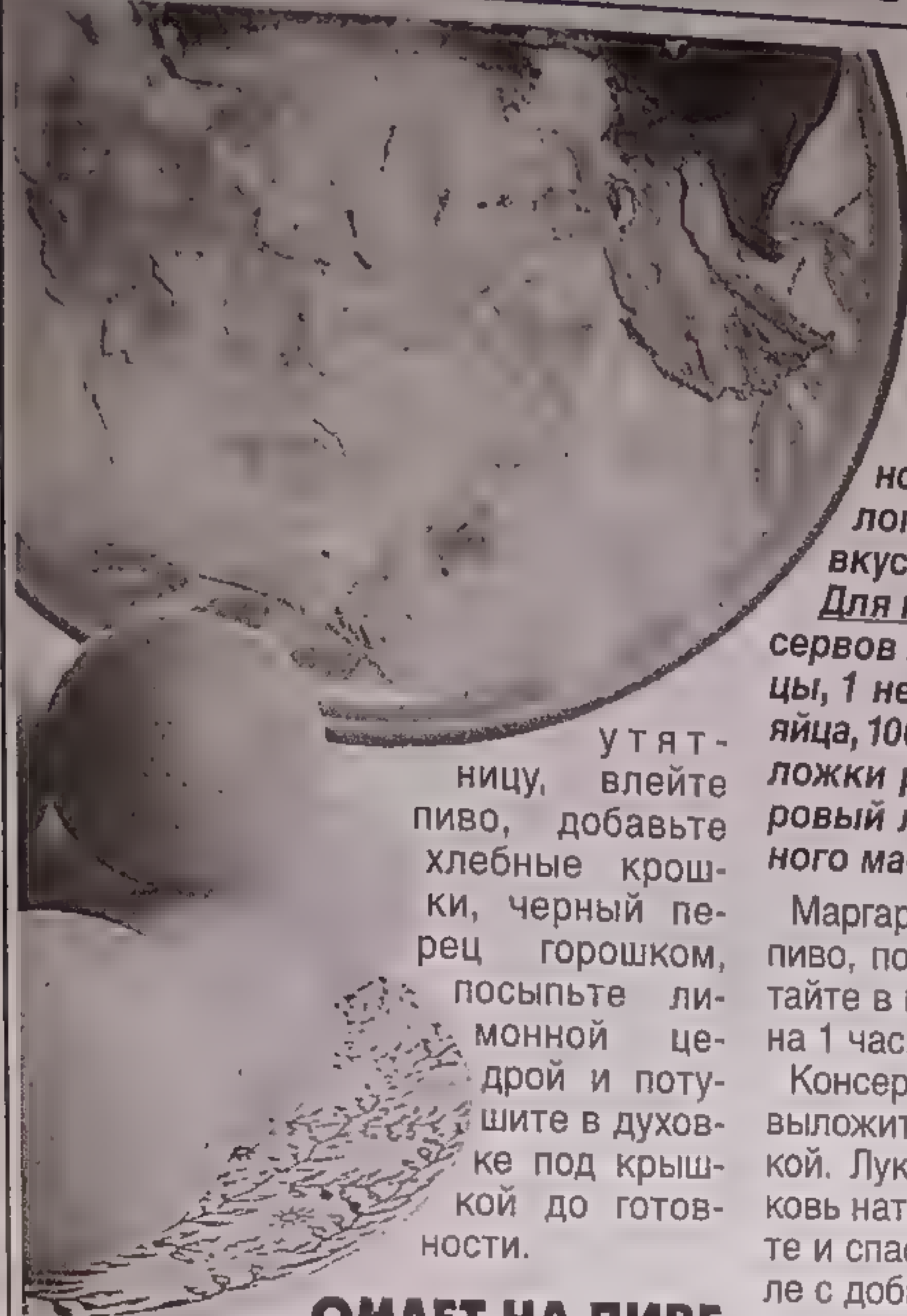
Для кляра: 200 г светлого пива, 3 яйца, 6-7 ст. ложек муки, соль и приправы по вкусу.

Крылышки промойте, обсушите на салфетке, посолите и поперчите. Яйца взбейте с пивом, посолите, добавьте специи, всыпьте муку и хорошо перемешайте. Обмакните крылышки в приготовленный кляр и пожарьте на растительном масле до готовности.

ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ В ПИВЕ

1 кг мякоти говядины одним куском, 0,5 л темного пива, 4 луковицы, 3 ст. ложки хлебных крошек, 2 ст. ложки готовой горчицы, 1 ч. ложка лимонной цедры, черный молотый перец и перец горошком, соль по вкусу, растительное масло для жаренья.

Мясо промойте, немного просушите на салфетке и натрите смесью измельченного лука, горчицы, соли и молотого перца. Оставьте в холодильнике мариноваться в течение 1 часа. Затем обжарьте мясо на растительном масле со всех сторон. Переложите в



горячей пивной смесью, посыпьте сухарями и сверху положите масло. Запеките в духовке до готовности.

РЫБНЫЙ ПИРОГ НА ПИВЕ

Для теста: 1 пачка размягченного маргарина, 100-150 мл светлого пива, 200 г муки, соль по вкусу.

Для начинки: 1 банка рыбных консервов в собственном соку, 2 луковицы, 1 небольшая морковь, 2 вареных яйца, 100 г сыра твердых сортов, 2-3 ст. ложки рубленой зелени укропа, лавровый лист, 2-3 ст. ложки растительного масла.

Маргарин смешайте с мукой, добавьте пиво, посолите и замесите тесто. Скатайте в шар и оставьте в холодильнике на 1 час.

Консервы освободите от жидкости, выложите на тарелку и разомните вилкой. Лук очистите и нашинкуйте, морковь натрите на крупной терке, посолите и спассеруйте на растительном масле с добавлением лаврового листа. Яйца сварите, очистите и мелко порубите. Сыр натрите на крупной терке.

Достаньте тесто из холодильника, разделите на 2 части. Раскатайте 1 часть и поместите в смазанную маслом форму. На тесто выложите слой рыбы, затем лук с морковью, укроп, яйца и сыр. Вторую часть теста тоже раскатайте и накройте начинку. Защипите края пирога и выпекайте в духовке до готовности.

ХВОРОСТ НА ПИВЕ

200 г муки, 1,5 стакана пива, 6-7 яблок, 3 ст. ложки молотых грецких орехов, корица и сахарная пудра для посыпки, растительное масло для фритюра.

Муку насыпьте на столе горкой, сделайте в ней углубление и влейте половину нормы пива. Замесите тесто, затем добавьте оставшееся пиво и снова хорошо вымесите. Оставьте тесто при комнатной температуре на 1 час. Яблоки помойте, очистите от кожуры и сердцевин. Порежьте мелкими кубиками, добавьте вместе

с орехами в тесто и хорошо перемешайте. В глубокой сковороде разогрейте масло и опускайте в него по 2 ст. ложки теста, обжаривайте до золотистого цвета. Затем выложите на бумажную салфетку, чтобы убрать излишки масла. Подавайте на блюде, посыпав смесью сахарной пудры и корицы.

СЛОЕННЫЕ ЯЗЫЧКИ НА ПИВЕ

3 стакана муки, 2 пачки охлажденного маргарина, 1 стакан любого пива, 1 яйцо, 100 г сахара.

Маргарин натрите на терке, смешайте с мукой и пивом и замесите тесто. Скатайте в шар и поставьте на 30 минут в холодильник. Затем раскатайте тесто в пласт 1-1,5 см и нарежьте небольшими полосками. Смажьте верх язычков взбитым яйцом, посыпьте сахаром, выложите на противень и дайте расстояться в теплом месте 15 минут. Выпекайте в горячей духовке до готовности.

СЫРНЫЕ ПАЛОЧКИ С ПИВОМ

100 мл пива, 250 г муки, 100 г сливочного масла, 100 г сыра твердых сортов, 2-3 ст. ложки растительного масла, тмин и соль по вкусу.

Сыр натрите на мелкой терке, влейте пиво, добавьте муку и размягченное масло. Замесите тесто, скатайте в шар и поставьте на 30 минут в холодильник. Затем раскатайте в тонкий пласт и нарежьте на небольшие полосочки. Посыпьте тмином, солью и выложите на смазанный маслом противень. Выпекайте в духовке при температуре 200-210°C.

ОМЛЕТ НА ПИВЕ

7 яиц, 0,5 стакана пива, 1 неполный стакан томатного сока, 2 ст. ложки тертой моркови, 3 ст. ложки тертого сыра, 2-3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка рубленой зелени укропа, 1 ст. ложка рубленой зелени петрушки, черный молотый перец и соль по вкусу.

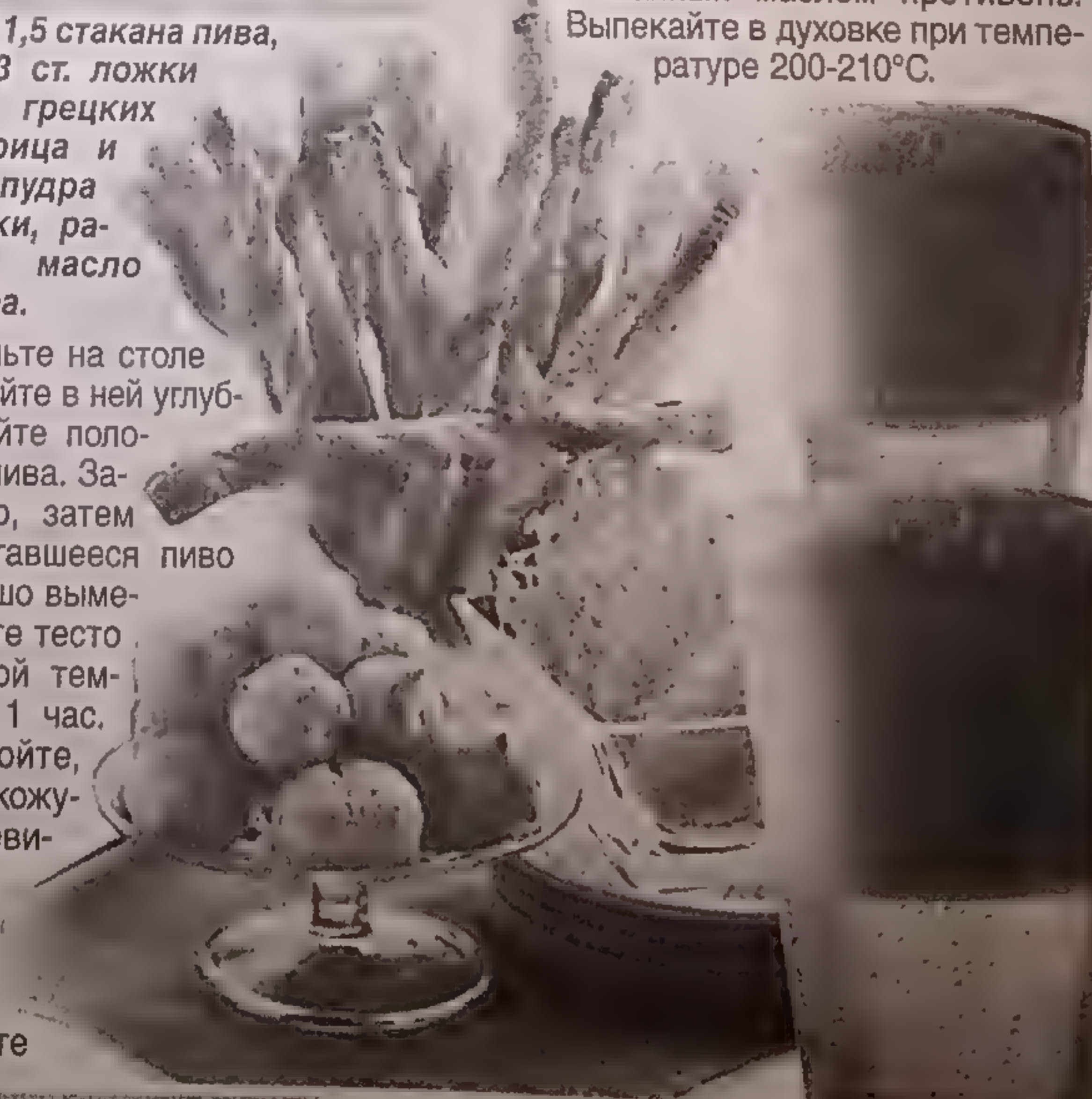
Пиво и томатный сок смешайте, вбейте яйца, добавьте морковь и сыр. Посолите, поперчите и хорошо перемешайте. Глубокую сковороду хорошо смажьте маслом и вылейте приготовленную омлетную массу. Выпекайте в духовке до готовности.

При подаче посыпьте омлет рубленой зеленью укропа и петрушки.

ТРЕСКА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ПИВОМ

1 треска, 1 стакан светлого пива, 150-200 г сметаны, 100 г сыра твердых сортов, 100 г ветчины, 1 сырой желток, 3 ст. ложки панировочных сухарей, 1 ст. ложка сливочного масла, красный молотый перец и соль по вкусу.

Треску выпотрошите, промойте, разделайте на порционные куски, посолите и поперчите. Сыр натрите на мелкой терке, ветчину порежьте мелкими кубиками, влейте пиво, добавьте сметану и специи. Поставьте на медленный огонь, доведите до кипения и немного проварите. Затем введите желток и перемешайте. В глубокую форму выложите подготовленные куски рыбы, залейте



ТЕЛЯТИНА



ЖАРЕНАЯ ТЕЛЯТИНА В БАНАНОВОМ СОУСЕ

2 кг мякоти телятины, 4 банана, 1 стакан лука-севка, 4 ст. ложки сливочного масла, 0,5 стакана воды, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки сока лимона, черный молотый перец и соль по вкусу.

Телятину промойте и немного обсушите на салфетке. Нарежьте маленькими кусочками, посолите, поперчите и обжарьте с 3 ст. ложками сливочного масла. Затем переложите в сотейник, засыпьте очищенным луком, влейте воду и потушите под крышкой до готовности.

Приготовьте соус: муку обжарьте на оставшемся масле, добавьте сметану, очищенные и порезанные мелкими кубиками бананы, лимонный сок, перец и соль по вкусу. Доведите до кипения на медленном огне, постоянно помешивая. Полученный соус влейте в сотейник с мясом и готовьте еще 5-7 минут.

ТЕЛЯЧЬИ ОТБИВНЫЕ

1 кг телятины, 2 яйца, 150 г сыра, 3 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка сахара, 2 ст. ложки сока лимона, 3 ст. ложки рубленой зелени петрушки, черный молотый перец и соль по вкусу.

Промытое и немного обсушенное мясо нарежьте порционными кусками. Посолите, поперчите и отбейте. Сыр натрите на терке, добавьте сахар, соль и перемешайте. Яйца взбейте. Подготовленные куски мяса обмакните сначала во взбитые яйца, затем в сырную массу и пожарьте с обеих сторон на сковороде с разогретым сливочным маслом. Горячие отбивные сбрыз-

ните лимонным соком и посыпьте рубленой зеленью.

СУФЛЕ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ СТРИБАМИ

700 г мякоти телятины, 500 г шампиньонов, 2 луковицы, 200 г сыра, 200 г майонеза, растительное масло для жаренья, черный молотый перец и соль по вкусу.

Мясо пропустите через мясорубку вместе с очищенным луком, добавьте перец, соль и хорошо перемешайте. Шампиньоны помойте, порежьте ломтиками и обжарьте на растительном масле. Сыр натрите на терке. Приготовленный фарш выложите в небольшие формочки, сверху положите слой грибов, посыпьте тертым сыром и полейте майонезом. Запекайте в разогретой духовке до готовности.

ТЕЛЯТИНА, ЖАРЕННАЯ НА ШАМПУРАХ ПОД СМЕТАННЫМ СОУСОМ

1,5-2 кг мякоти телятины, 5 луковиц, уксус, черный перец и соль по вкусу.

Для соуса: 1,5 стакана сметаны, 1 крупная луковица, 3 острых маринованных огурца, 100 г маринованных опят.

Мясо нарежьте небольшими кусочками, посолите и поперчите. Лук очистите, нарежьте кольцами, перемешайте с мясом и сбрызните все уксусом. Еще раз перемешайте и поставьте в холодильник

на 5-6 часов.

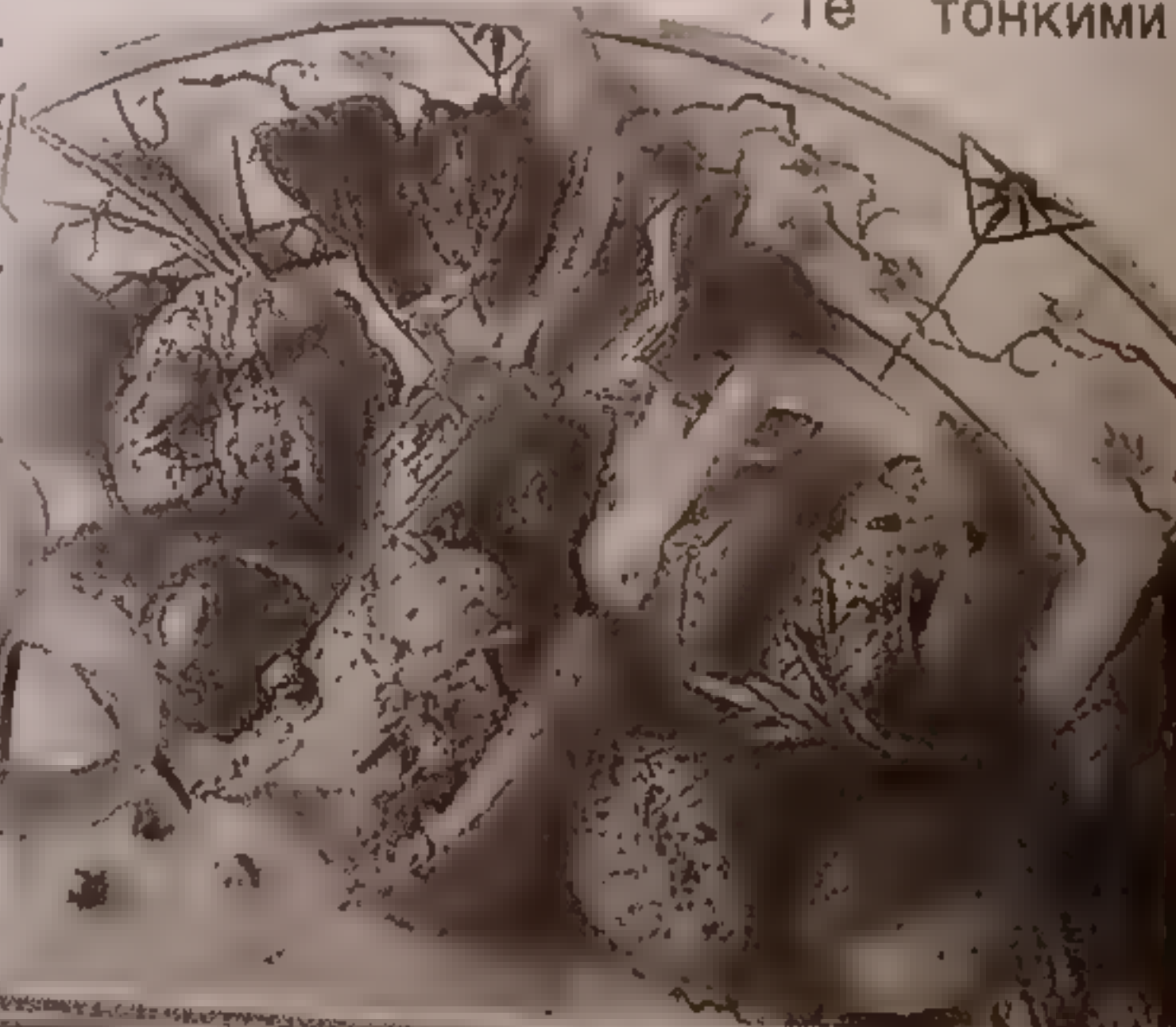
Затем пожарьте мясо на шампурах. При подаче полейте сметанным соусом.

Приготовление соуса: лук очистите и очень мелко нашинкуйте. Огурцы очистите от кожуры и натрите на крупной терке. Грибы измельчите. Подготовленные продукты смешайте со сметаной. При желании можно заправить соус черным перцем и соком лимона.

ЗАЛИВНАЯ ТЕЛЯЧЬЯ НОЖКА В ГОРЧИЦЕ

1 телячья задняя ножка, 200 г готовой горчицы, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки желатина, 1 морковь, 3 вареных яйца, 2 моченых яблока, 2 соленых огурца, соль по вкусу.

Ножку промойте, обсушите, смажьте горчицей и оставьте в холодильнике на 6-7 часов. Затем удалите салфеткой горчицу, натрите ножку солью и частью масла. Жарьте мясо в течение 2 часов в нагретой духовке на противне с оставшимся маслом, подлив немного воды. Во время приготовления часто поливайте ножку образующимся соком. Затем дайте телятине остыть, нарежьте тонкими



БЛЮДА ИЗ МЯСА

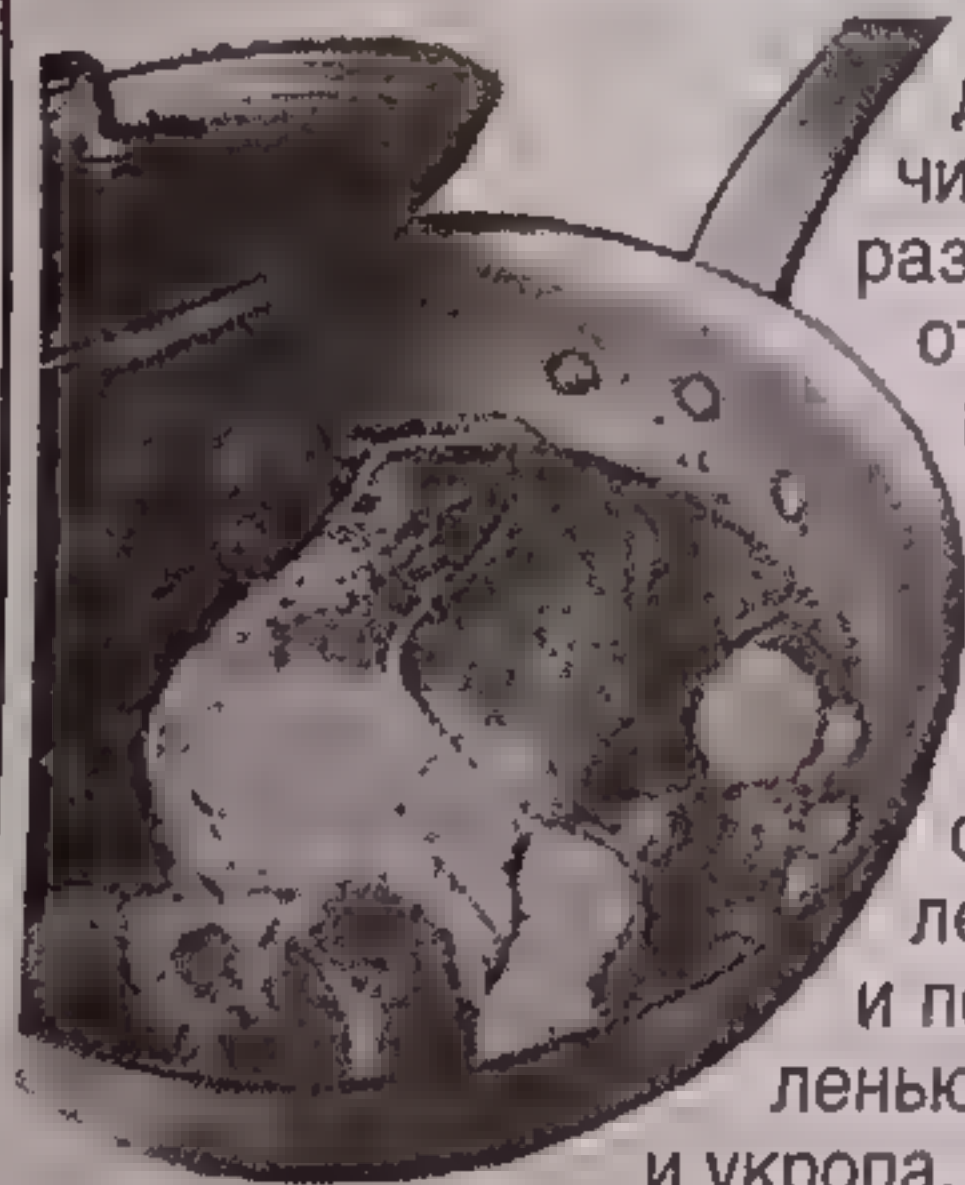
110

брусочками, предварительно удалив кости, и выложите на блюдо. Украсьте ломтиками яиц, яблок, кружочками моркови и огурцов. Желатин растворите в небольшом количестве воды, поставьте на огонь, влейте сок, в котором жарилась телятина и доведите до кипения. Приготовленной заливкой полейте содержимое блюда и дайте застыть.

РУЛЕТ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ

700 г мякоти телятины одним куском, 3 яйца, 200 г охотничьих колбасок, 3 маринованных огурца, 1 стакан бульона (можно из кубика), 3 ст. ложки сливочного масла, 1 ч. ложка муки, 2 ст. ложки рубленой зелени укропа, 2 ст. ложки рубленой зелени петрушки, листья салата, черный молотый перец и соль по вкусу.

Мясо нарежьте по горизонтали, распластайте и хорошо отбейте. Посолите и поперчите. Яйца взбейте с солью и пожарьте тонкий омлет. Колбаски и огурцы мелко порежьте. На подготовленное мясо выложите омлет, колбаски и огурцы. Сверните рулетом, обвяжите нитками и обжарьте на части масла. Затем переложите рулет в форму, влейте бульон и запеките в духовке, поливая время от времени образующимся соком. Готовый рулет переложите на блюдо, выстланное листьями салата, удалите нитки и нарежьте. Муку спассеруйте на оставшемся сливочном масле, разведите горячим соком, образовавшимся от запекания мяса, и проварите в течение 5 минут. Полученным соусом полейте рулет и посыпьте зеленью петрушки и укропа.

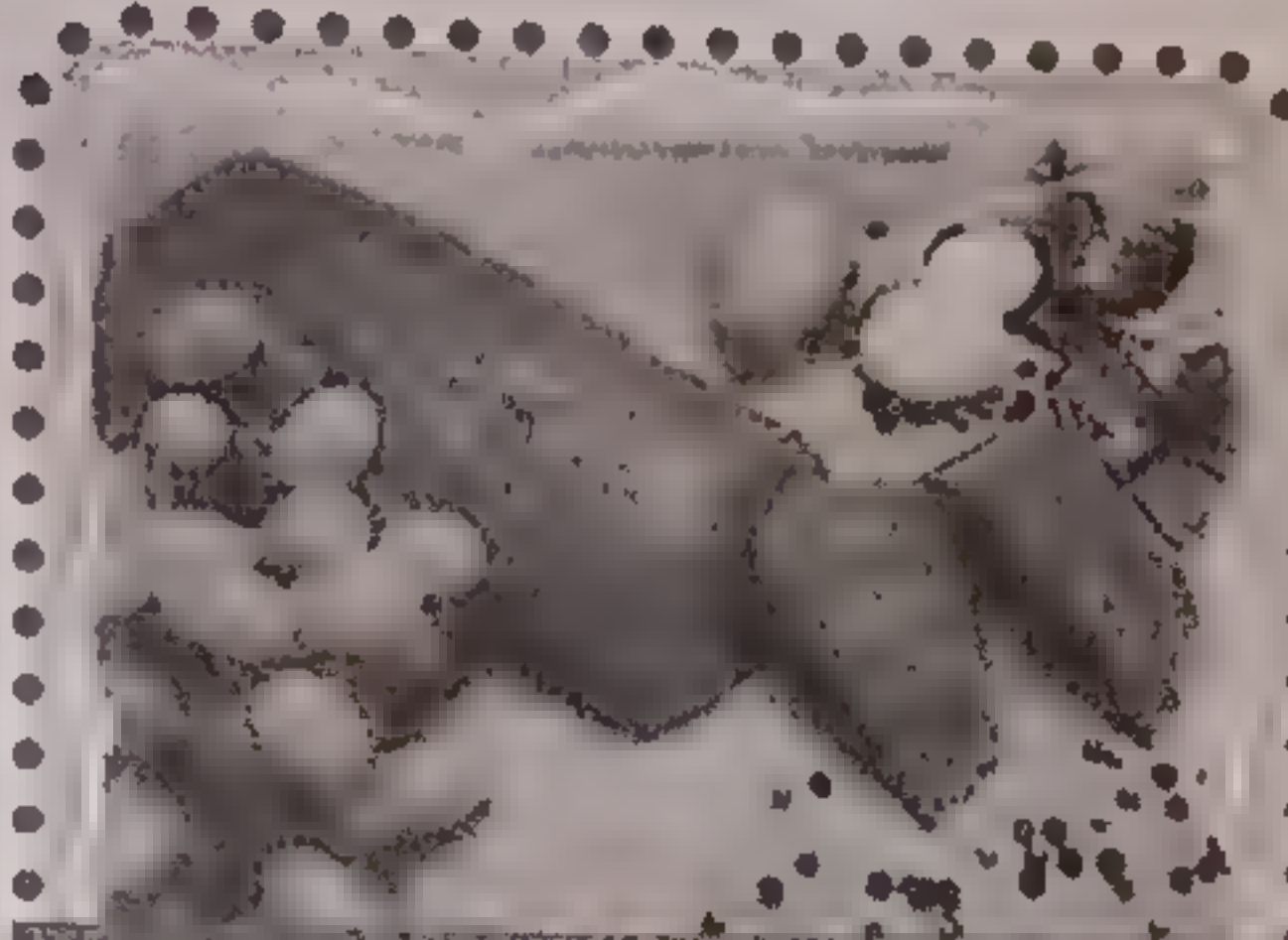


ТЕЛЯТИНА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ И ЧЕСНОКОМ

1 кг мякоти телятины, 5 картофелин, 2-2,5 стакана воды, 5 зубчиков чеснока, 1 ст. ложка кукурузной муки, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ч. ложка хмели-сунели, черный молотый перец и соль по вкусу.

Телятину нарежьте небольшими кусочками, посолите, поперчите и обжарьте на масле до образования румяной корочки. Чеснок очистите, мелко порежьте и добавьте к мясу. Потушите под крышкой 15-20 минут. Картофель

очистите, порежьте брусочками, сложите в кастрюлю, залейте подсоленной водой и отварите до полуготовности. Добавьте кукурузную муку, перемешайте и готовьте еще 10-15 минут. В глубокую форму выложите мясо, сверху поместите картофель, положите кусочек масла и посыпьте хмели-сунели. Поставьте форму в духовку и запекайте до образования румяной корочки.

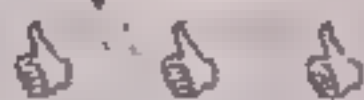


ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Запеченная телятина приобретет пикантный вкус, если перед тепловой обработкой намазать ее горчицей.



При жарении телятина не будет прилипать к сковороде, если в жир, на котором готовится мясо, положить несколько кружочков очищенной моркови.



Приготовленная в духовке телятина будет более сочной, если после запекания подержать противень с мясом над кастрюлей с кипящей водой.

ТЕЛЯТИНА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СЛОЕНОМ ТЕСТЕ

600 г мякоти телятины, 500 г готового слоеного теста, 2 луковицы, 1 морковь, 1 яйцо, 1 стакан кефира, 1 ст. ложка сливочного масла, 100 г растительного масла, черный молотый перец и соль по вкусу.

Мясо промойте, обсушите на салфетке и пропустите через мясорубку. Лук очистите и нашинкуйте. Очищенную морковь натрите на крупной терке и спассеруйте вместе с луком на сливочном масле. Затем добавьте к мясу, посолите, поперчите и хорошо перемешайте. Тесто раскатайте на 3 тонких пласта. Дно формы смажьте маслом, положите 1 пласт, на него выложите часть фарша, затем снова пласт теста, фарш и последний пласт теста. Кефир взбейте с яйцом и растительным маслом и залейте полученной смесью содержимое формы. Поставьте в разогретую духовку и запекайте в течение 30-40 минут.

ГУЛЯШ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ С ТЫКВОЙ И ЯБЛОКАМИ

700 г телятины, 300 г очищенной тыквы, 2 яблока кислых сортов, 2 луковицы, 2 картофелины, 2 ст. ложки сливочного масла, 3 ст. ложки рубленых грецких орехов, 3-4 ст. ложки сливок, 1 ч. ложка муки, черный молотый перец и соль по вкусу.

Мясо нарежьте небольшими кусочками, лук очистите, нашинкуйте тонкими полукольцами и обжарьте вместе с мясом на сливочном масле, посолив и поперчив по вкусу. Когда мясо подрумянится, добавьте муку, перемешайте, пожарьте еще 2-3 минуты и влейте сливки. Очищенный картофель, яблоки и тыкву порежьте небольшими ломтиками и прибавьте к мясу. Посыпьте орехами и потушите все под крышкой до готовности.

ФАРШИРОВАННАЯ ТЕЛЯЧЬЯ ГРУДИНКА

700-800 г телячьей грудинки, 1 л мясного бульона, 0,5 стакана вареного рассыпчатого риса, 3 вареных яйца, 200 г вареных шампиньонов, 1 луковица, 2 ст. ложки сливочного масла, черный молотый перец и соль по вкусу.

Грудинку промойте, положите в кастрюлю с бульоном и сварите. Затем отделите от ребер слой мяса так, чтобы образовался «карман». Лук очистите, нашинкуйте и поджарьте на части масла. Яйца мелко порубите, грибы порежьте. Смешайте рис, яйца, грибы и лук. Грудинку посолите, поперчите, заполните «карман» приготовленным фаршем и скрепите нитками. Выложите на противень, сверху положите сливочное масло и поставьте в разогретую духовку. Запекайте до готовности.

КОТЛЕТЫ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ С ТРЕСКОЙ

1 кг мякоти телятины, 400 г филе трески, 2 сырых яйца, 2-3 зубчика чеснока, 0,5 стакана молока, 2 ст. ложки сливочного масла, 0,5 ч. ложки сахара, 1 ст. ложка крахмала, 1 стакан панировочных сухарей, растительное масло для жаренья, черный молотый перец и соль по вкусу, томатный соус.

Мясо и рыбное филе пропустите через мясорубку с мелкой решеткой. Вбейте яйца, добавьте размягченное масло, молоко, пропущенный через пресс чеснок, сахар, перец и соль. Хорошо взбейте полученную массу. Затем сформируйте небольшие котлетки, запанируйте в сухарях и пожарьте на растительном масле. К столу подавайте, полив томатным соусом.

Индийская кулинария одна из древнейших и искуснейших. Но единой индийской кухни не существует. Климат и религиозные предписания вносят большие различия в кулинарию семнадцати штатов Индии. Традиционная еда индусов — это искусство сочетания. Горячего и холодного, острых и пресных вкусов, строгого вегетарианства, основанного на злаковых, и мясных блюд, которые принесли с собой англичане, но с местными специями. В Индии не существует столовых приборов, но самая сложная в мире кулинарная этика. Особое очарование индийской кухне придают пряности: ароматные и острые на вкус. Возможно индийские блюда слишком самобытны, чтобы готовить их дома, но мы уверены, что результат оправдает ваши ожидания.



КУХНЯ С БЕРЕГОВ ГАНГА

КУХНЯ

500 г мякоти баранины, 2 луковицы, 3 зубчика чеснока, 1 ст. ложка порошка карри, 2 ст. ложки томатной пасты, 0,5 стакана натурального йогурта, соль по вкусу, растительное масло для жаренья.

Лук и чеснок мелко нарубите и обжарьте на масле до золотистого цвета. Добавьте карри, томатную пасту и жарьте еще 3-4 минуты на слабом огне. Затем положите порезанную мелкими кубиками баранину, посолите, влейте йогурт и потушите до готовности.

КУРИЦА ТАНАУРИ С ТОМАТНО-ИМБИРНЫМ ЧАТНИ

1 курица, 1 стакан натурального йогурта, 2 ст. ложки молотого кориандра, 2 ст. ложки молотого красного перца, 1 ст. ложка молотых семян тмина, 1 ст. ложка молотого имбиря, 1 ст. ложка молотого черного перца, 1 ч. ложка молотой корицы, 1 ч. ложка молотого кардамона, 0,5 ч. ложки молотой гвоздики, 1 ст. ложка толченого чеснока, соль по вкусу, растительное масло для жаренья.

Для соуса чатни: 4 спелых помидора, 2 головки красного сладкого лука, 3 ст. ложки мелко нарубленного корня имбиря, 1 пучок зелени мяты, 3 ст. ложки сока лимона или лайма.

Специи соедините с солью, чесноком, йогуртом и хорошо размешайте. Курицу нарежьте порционными кусками и замаринуйте в приготовленной смеси на 5-6 часов. Затем пожарьте на сковороде в разогретом масле по 7 минут с каждой стороны до золотистой корочки.

Приготовьте соус: помидоры и лук мелко порежьте, добавьте имбирь, рубленую зелень мяты, посолите и заправьте лимонным соком.

Готовую курицу выложите на блюдо и полейте томатно-имбирным чатни.

БАКЛАЖАНЫ ПО-ИНДИЙСКИ

2 крупных баклажана, 2 ст. ложки молотых семян кориандра, кунжутное масло для жаренья, соль по вкусу.

Для соуса: 100 г йогурта, 3 ст. ложки мелко нарезанной зелени мяты, сок 1 лимона, 1 ч. ложка порошка карри, 1 ч. ложка молотого красного перца, соль по вкусу.

Баклажаны нарежьте кружочками толщиной 1 см, посолите натрите молотым кориандром и обжарьте в кунжутном масле с обеих сторон до золотистой корочки. Смешайте все продукты для соуса в миске, посолите по вкусу и немного взбейте. Выложите баклажаны на блюдо горкой, поливая приготовленным соусом.

ШАШЛЫК ИЗ БАРАНИНЫ ПО-ПЕНАЖАБСКИ

1 кг мякоти баранины, 3 красных луковицы, 1 стакан йогурта, 1 ст. ложка порошка карри, соль по вкусу.

Для релиша (абрикосового соуса): 200 г свежих абрикосов или кураги, сок 1 лимона или лайма, рубленая зелень киндзы, 1 ст. ложка красного молотого перца, соль по вкусу.

Мясо нарежьте небольшими кусочками, лук — кружочками. Подготовленные продукты залейте йогуртом, смешанным с карри и солью. Оставьте мариноваться на 3-4 часа в прохладном месте.

Для релиша абрикосы или размоченную заранее курагу мелко порежьте, смешайте с зеленью, специями, солью, лимонным соком и тщательно разотрите.

Нанизывайте кусочки баранины и лука на шампуры и пожарьте до готовности на мангале или гриле. Готовый шашлык уложите горкой на тарелку, поливая приготовленным соусом.

ТРЕСКА ПО-БЕНГАЛЬСКИ

1 кг трески, 2 стакана пахты (сыворожки), 1 ст. ложка красного молотого перца, 1 ч. ложка куркумы, 0,5 ч. ложки семян тмина, 0,5 ч. ложки черного молотого перца, сок 1 лимона, 4 ст. ложки сливочного масла, соль по вкусу.

Рыбу промойте и нарежьте порционными кусками. Натрите солью, куркумой, полейте соком лимона и сложите в сотейник. В пахту добавьте тмин, перец и залейте рыбу. Тушите 10 минут под крышкой. Затем снимите крышку; до -



бавьте к рыбе сливочное масло и запекайте 10-15 минут в духовке.

ОВОЩНЫЕ КАРРИ

■ С ФАСОЛЬЮ

250 г стручковой фасоли, 3 картофелины, 3 помидора, 2 головки лука, 3 зубчика чеснока, 1 ст. ложка порошка карри, 2 ст. ложки жира, соль и сок лимона по вкусу.

Лук и чеснок мелко порубите, поместите в глубокую сковороду и слегка обжарьте на жире. Добавьте порошок карри, влейте 3 ст. ложки воды и тушите 3-4 минуты на слабом огне. Затем положите мелко порезанные помидоры, стручки зеленой фасоли и продолжайте тушить под крышкой до готовности фасоли. Прибавьте очищенный и нарезанный кубиками картофель, посолите, заправьте лимонным соком и доведите до готовности.

■ С ЧЕЧЕВИЦЕЙ

2 стакана чечевицы, 2 луковицы, 3 зубчика чеснока, 1 стручок горького перца, 2 бутона гвоздики, 0,5 ч. ложки молотой корицы, 1 ст. ложка порошка карри, 2 ст. ложки томатной пасты, 2 ст. ложки жира, соль и сок лимона по вкусу.

Чечевицу промойте и отварите до полуготовности в большом количестве воды. Откиньте на дуршлаг, переложите в сотейник, влейте 0,5 л холодной кипяченой воды, положите мелко порезанную луковицу, посолите и сварите до готовности. Оставшуюся луковицу и горький перец без семян мелко нарубите и обжарьте в сковороде на жире. Добавьте измельченный чеснок, гвоздику, корицу, порошок карри, томатную пасту, влейте 3 ст. ложки воды и потушите 5 минут на слабом огне. Затем переложите содержимое сковороды в сотейник, хорошо перемешайте, накройте крышкой и дайте настояться.

ПЕЛО

800 г нежирной мякоти свинины, 1 банка консервированных ананасов, 250 г риса, 2 луковицы, 3 шт. гвоздики, 0,5 ч. ложки молотого кориандра, по 0,5 ч. ложки молотой корицы и кардамона, 1 ст. ложка сахара, 1 ст. ложка сока лимона, соль по вкусу.

Мясо нарежьте небольшими ломтиками и обжарьте на масле, добавив кориандр, гвоздику и мелко нарубленный лук. Затем добавьте 1 стакан воды и тушите до мягкости. Рис сварите до готовности, откиньте на дуршлаг и перемешайте с половиной ананасов, наре-

Для приготовления порошка карри в Индии используют 12 и более различных пряностей: имбирь, три вида перца, семена горчицы и фенхеля, корицу, гвоздику, турмерик и др. Эту пряную смесь не хранят, а тщательно растирают и перемешивают непосредственно перед приготовлением пищи.

Но самостоятельно карри – это не пряность, вернее, это не то, что мы привыкли покупать на рынке или в магазине. В Индии карри – самостоятельное блюдо, которое можно совершенствовать при помощи разных овощей и приправ.

занных
кубика-

ми. Сотейник смажьте маслом, выложите мясо с луком, сверху распределите рис с ананасами, посыпьте корицей, кардамоном и сбрызните 2-3 ложками воды. Оставшиеся ананасы порежьте, смешайте с лимонным соком, добавьте сахар, перемешайте и выложите поверх риса. Сотейник закройте крышкой, поставьте в духовку и запекайте в духовке 10-15 минут на среднем огне.

ЦЫПЛЕНОК ПО-МАДРАССКИ

1 цыпленок, 2 головки лука, 2 зубчика чеснока, 1 ст. ложка порошка карри, 1 ст. ложка томатной пасты, сок 1 лимона, 0,5 стакана мясного бульона, растительное масло для жаренья, соль по вкусу.

Лук мелко порубите, чеснок пропусти-те через чесночницу и обжарьте 2-3 минуты в сотейнике в разогретом масле. Затем добавьте порошок карри и выложите разрезанного на порционные куски и слегка посоленного цыпленка.

Хорошо перемешайте и тушите под крышкой на слабом огне. Когда жидкость выкипит, влейте бульон, лимонный сок, положите томатную пасту и доведите до готовности.

Индия – страна кокосовых орехов, манго, фиников, лимонов и других экзотических плодов. Еще за 300 лет до нашей эры в Пенджабе возделывали бананы. Доса – тонкие сухие блины из рисовой и пшеничной муки. Добавьте в тесто спелые бананы и в сочетании со сливочным мороженым получится вкусный и необычный десерт.

БАНАНОВЫЕ ДОСА С МОРОЖЕНЫМ

4 спелых банана, 200 г рисовой муки, 100 г пшеничной муки, 2 ст. ложки сахара, по щепотке соли и молотого кардамона, 4 ст. ложки растительного масла, сливочное мороженое.

Бананы очистите и разотрите в кашу

цу в большой миске. Добавьте всю муку, сахар, масло, кардамон и соль. Сделайте в центре углубление, влейте 0,5 стакана воды и замесите однородное тесто. Небольшую сковороду хорошо разогрейте, натрите маслом с помощью бумажной салфетки, выложите полную ложку теста и распределите по поверхности. Жарьте блины до золотистой корочки по 5 минут с каждой стороны. Готовые доса подавайте горячими со сливочным мороженым.

АНАНАСОВЫЕ ШАРИКИ

2 яйца, 1 стакан муки, 3 ст. ложки молока, щепотка соли, 100 г ананаса (можно консервированного), растительное масло без запаха для жаренья, сахарная пудра для посыпки.

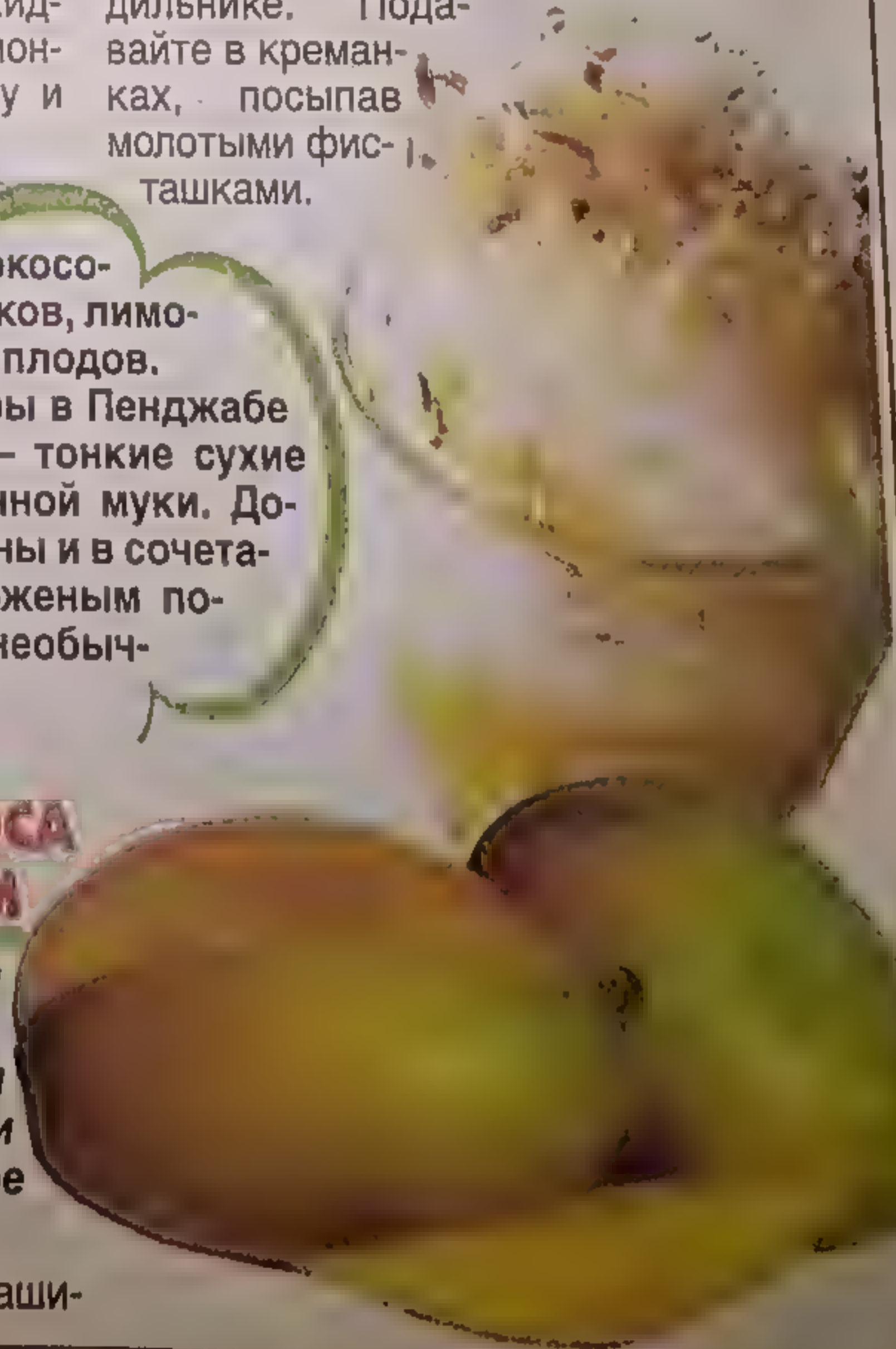
Из яиц, молока, соли и муки замесите крутое тесто. Добавьте мелко нарезанный ананас и перемешайте. Скатайте небольшие шарики и обжарьте в глубокой сковороде в разогретом масле до золотисто-коричневого цвета.

Перед подачей на стол посыпьте сахарной пудрой.

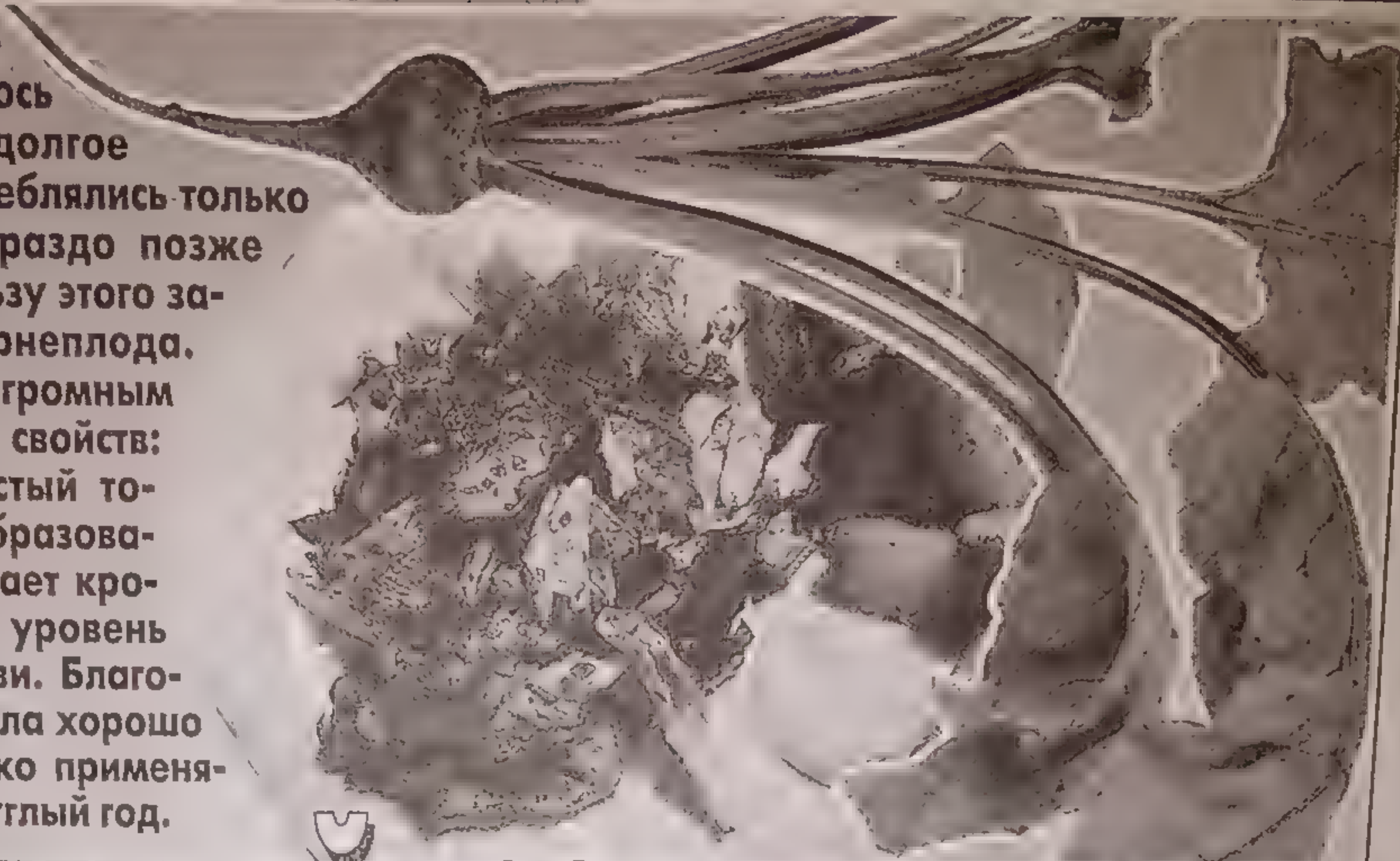
МАНГОВЫЙ КРЕМ

2 спелых плода манго, сок 1 лайма или лимона, 100 г жирных сливок, 250 г натурального йогурта, сахарная пудра и фисташки, сколько потребуется.

Плоды манго разрежьте пополам и с помощью чайной ложки выскоблите мякоть в миску. Добавьте сок манго или лимона, сахарную пудру по вкусу и перемешайте. Сливки слегка взбейте, добавьте йогурт, манговое пюре и еще раз хорошо взбейте. Дайте застыть в холодильнике. Подавайте в креманках, посыпав молотыми фисташками.



Возделывание столовой свеклы началось очень давно, но долгое время в пищу употреблялись только вершки и лишь гораздо позже оценили вкус и пользу этого замечательного корнеплода. Свекла обладает огромным набором целебных свойств: регулирует сосудистый тонус, препятствует образованию тромбов, снижает кровяное давление и уровень холестерина в крови. Благодаря тому, что свекла хорошо хранится, ее широко применяют в кулинарии круглый год.



РУМЯНЫЙ КОРНЕПЛОД

САЛАТ «МОЗАИКА»

2 свеклы, 2 моркови, 4 картофелины, 4 луковицы, 300 г отварного куриного мяса, 5 вареных яиц, 1 банка зеленого горошка, по 200 г сметаны и майонеза.

Свеклу, морковь и картофель отварите по отдельности в подсоленной воде, дайте остыть, почистите и натрите на крупной терке. Лук порежьте полукольцами, посолите, добавьте немного сахара и уксуса. Оставьте мариноваться на 20 минут, затем слегка отожмите. Куриное мясо нарежьте мелкими кубиками. Яйца очистите, отделите белки от желтков и натрите по отдельности на терке. Майонез смешайте со сметаной. Подготовленные продукты выложите на блюдо слоями: картофель, лук, смесь майонеза и сметаны, куриное мясо, белки, зеленый горошек, сметана и майонез, морковь, свекла, сметана и майонез, желтки.



САЛАТ «ОСЕННИЙ»

2 вареные свеклы, 2 свежие моркови, 2 головки лука, 300 г отварной говядины, 250 г маринованных шампиньонов, соль по вкусу, растительное масло для жаренья, зелень петрушки для оформления.

Для заправки: 200 г майонеза, 2 ст. ложки кетчупа, 2 ст. ложки сока лимона.

Лук нарежьте полукольцами, морковь натрите на терке для корейской моркови и по отдельности обжарьте в растительном масле. Свеклу натрите на крупной терке, мясо и грибы мелко порежьте. Соедините подготовленные продукты в глубоком салатнике, заправьте майонезом, смешанным с кетчупом и лимонным соком. Перемешайте и оформите зеленью петрушки.

ЗАКУСКА СО СВЕКЛОЙ И СЕЛЬДЬЮ

1 небольшая вареная свекла, 3 картофелины, 2 яблока, 200 г филе сельди, 3 вареных яйца, 100 г майонеза, 1 ст. ложка горчицы, зелень петрушки, соль и перец по вкусу.

Картофель отварите в мундире, остудите и очистите. Затем нарежьте кружочками толщиной 5 мм и выложите на плоское блюдо. Филе сельди нарежьте мелкими кубиками и выложите на карто-

фель. Яйца очистите, нарежьте кружками и накройте ими сельдь. Сверху выложите натертые на крупной терке очищенные яблоки. Свеклу также натрите на крупной терке, соедините с майонезом и горчицей, посолите, поперчите, перемешайте и выложите поверх яблок. При подаче к столу оформите зеленью.

ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ

3 средние свеклы, 2 соленых огурца, 2 головки лука, 4 зубчика чеснока, 2 ст. ложки растительного масла, уксус, соль и перец по вкусу, растительное масло для жаренья.

Свеклу хорошо промойте с помощью щетки, запеките в духовке до готовности, дайте остыть и очистите от кожуры. Лук нарежьте и обжарьте в растительном масле. Все продукты пропустите через мясорубку, заправьте по вкусу солью, перцем и уксусом и хорошо перемешайте.

ФАРШИРОВАННАЯ СВЕКЛА

8 небольших круглых плодов свеклы, черный молотый перец и соль по вкусу.

Свеклу отварите до полуготовности, дайте остыть и очистите. Срежьте с каждой верхушку, маленькой ложкой выньте середину (она не понадобится), а углубление посыпьте солью и перцем. Приготовьте начинку по выбору:

ФИРМЕННОЕ БЛЮДО

■ МЯСНАЯ

300 г свиного фарша, 2 луковицы, 200 г копченого шпика, 2 ст. ложки сметаны, 1 стакан мясного бульона.

В фарш добавьте мелко порезанный лук, сметану, соль и хорошо перемешайте. Наполните плоды свеклы полученной массой и уложите в форму для запекания. Каждую свеклу прикройте тонким ломтиком шпика, влейте бульон и тушите в духовке на среднем огне под крышкой.

■ ОВОЩНАЯ

300 г капусты, 1 морковь, 2 головки репчатого лука,

Капусту мелко нашинкуйте и перетрите руками, лук порежьте полукольцами, морковь натрите на терке для корейской моркови. Подготовленные овощи обжарьте в глубокой сковороде на растительном масле с добавлением соли и томатного соуса. Нафаршируйте свеклу полученной начинкой, выложите в форму и залейте смесью сметаны и майонеза. Тушите под крышкой в духовке на среднем огне.

■ С РИСОМ, ЯБЛОКАМИ И ИЗЮМОМ

100 г риса, 2 яблока, 100 г изюма, 1 ст. ложка сахара, 3 ст. ложки сливочного масла, 150 г сметаны, щепотка молотой корицы.

Рис отварите до готовности в подсоленной воде. Откиньте на дуршлаг и соедините с сахаром, изюмом, мелко порезанным яблоком без кожуры, корицей и перемешайте. Нафаршируйте свеклу приготовленной начинкой, выложите в форму, полейте сметаной и запекайте в духовке на среднем огне.

■ РУЛЕТ ИЗ СВИНИНЫ СО СВЕКЛОЙ, ЧЕРНОСЛИВОМ И ОРЕХАМИ

1 кг мякоти свинины одним куском, 2 вареные свеклы, 100 г грецких орехов, 100 г чернослива, 1 ч. ложка хмели-сунели, 1 пучок зелени петрушки, соль по вкусу, растительное масло для жаренья.

Свинину надрежьте по горизонтали, разверните и хорошо отбейте. Посыпьте солью, хмели-сунели и рубленой зеленью петрушки. Затем разложите равномерным слоем тертую на крупной терке свеклу, порезанный соломкой чернослив и посыпьте измельченными орехами. Скатайте рулетом и перевяжите его суровой ниткой. Обжарьте со всех сторон в разогретом масле, выложите в жаровню, подлейте немного горячей воды и тушите в духовке до готовности.

При подаче удалите нитки и нарежьте рулет ломтиками.

БИТОЧКИ ИЗ СВЕКЛЫ С ТВОРОГОМ

3 средние вареные свеклы, 3 ст. ложки манной крупы, 200 г творога, 1 яйцо, 3 ст. ложки сливочного масла, соль по вкусу, молотые сухари для панировки, растительное масло для жаренья.

Свеклу очистите и пропустите через мясорубку. Поместите в глубокую сковороду, добавьте масло и прогрейте на медленном огне. Затем добавьте манку и тушите до готовности крупы. Дайте остыть, добавьте яйцо, протертый творог, соль и хорошо вымешайте. Сформируйте биточки, обваляйте их в сухарях и обжарьте с двух сторон в разогретом растительном масле.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

• Чтобы свекла получилась сочной, вкусной и не потеряла цвет, варите ее, не очищая кожуру и не срезая до конца корешков в воде без соли.

• Если при варке свеклы положить в кастрюлю корочку хлеба, она впитает в себя неприятный запах.

• Для салатов и винегретов лучше использовать печеную свеклу.

МИНТАЙ ПОД СВЕКОЛЬНЫМ МАРИНАДОМ

1 кг минтая, соль по вкусу, растительное масло для обжаривания.

Для маринада: 1 свекла, 2 головки лука, 100 г томатного соуса, 1 лавровый лист, 1 ч. ложка сахара, 1 ст. ложка уксуса, соль по вкусу.

Обработанную рыбу нарежьте порционными кусками, посолите и слегка обжарьте на масле. Сложите в сотейник.

Приготовьте маринад: свеклу натрите на терке для корейской моркови, лук нарежьте полукольцами и вместе обжарьте на масле. Добавьте томатный соус, лавровый лист, уксус и сахар. Посолите, влейте 0,5 стакана воды и нем-



ного потушите под крышкой. Полученный маринад переложите к рыбе и тушите до готовности.

ПИРОГ «ВИТАМИННЫЙ»

1 сырая свекла, 300 г белокочанной капусты, 2 сырые моркови, 1 луковица, 2 яйца, 1 стакан муки, 150 г сливочного масла, 1 ст. ложка томатного соуса, 2 ст. ложки сметаны, соль по вкусу, растительное масло для смазывания формы.

Капусту мелко нашинкуйте и хорошо перетрите руками. Свеклу и морковь натрите на мелкой терке, лук мелко порубите. Соедините подготовленные овощи, добавьте томатный соус, сметану, растопленное сливочное масло, муку, взбитые яйца, посолите и хорошо перемешайте. Выложите полученную массу в смазанную маслом форму и выпекайте в духовке на среднем огне до готовности.

РУЛЕТ СО СВЕКЛОЙ

Для теста: 1,5-2 стакана муки, 0,5 стакана сметаны, 0,5 стакана кефира, 1 стакан сахара, 0,5 ч. ложки гашеной соды, растительное масло для смазывания противня.

Для начинки: 1 крупная вареная свекла, 100 г чернослива, 100 г изюма без косточек, 1 ст. ложка сахарной пудры для посыпки.

Из указанных продуктов приготовьте тесто и раскатайте его в пласт толщиной 0,2 см. Свеклу натрите на крупной терке, смешайте с мелко нарезанным черносливом, распаренным изюмом и выложите ровным слоем на тесто. Сверните рулетом и выпекайте на смазанном маслом противне при температуре 200°C. Готовый рулет посыпьте сахарной пудрой.

ЧЕБУРЕКИ

ЧЕБУРЕЧНОЕ ТЕСТО

■ ТРАДИЦИОННОЕ

700 г муки, 0,5 л воды, соль и перец по вкусу.

В воде разведите соль, добавьте просеянную муку и замесите крутое эластичное тесто. Положите его в полиэтиленовый пакет на 30-40 минут.

■ НА ГОРЯЧЕЙ ВОДЕ

4-5 стаканов муки, 0,5 л воды, 2 ст. ложки растительного масла или растопленного маргарина, соль по вкусу.

Воду доведите до кипения, растворите в ней масло или маргарин, посолите, заварите 0,5 стакана муки и хорошо размешайте. Дайте смеси немного остыть, постепенно добавляйте оставшуюся муку и вымесите тесто, чтобы оно не прилипало к рукам. Скатайте его в шар, накройте полотенцем и выдержите около часа при комнатной температуре.

■ НА МОЛОКЕ

1 кг муки, 1 л молока, соль по вкусу.

Муку смешайте с солью, насыпьте в глубокую миску и осторожно влейте в нее горячее молоко. Замесите крутое эластичное тесто, при необходимости добавив муки.

■ НА КЕФИРЕ

5 стаканов муки, 200 г маргарина, 2 яйца, 0,5 л кефира, 1 ч. ложка соды, сахар и соль по вкусу.

Муку соедините с содой и разотрите с размягченным маргарином. Добавьте яйца, соль, сахар, влейте кефир и замесите тесто, при необходимости подсыпав еще муки. Скатайте его в шар, накройте полотенцем и оставьте на 12 часов.

Готовое тесто разделите на части и раскатайте тонкими лепешками толщиной 1 мм. На одну сторону положите приготовленную начинку по выбору, а другой стороной накройте.

■ РЫБНАЯ

300 г филе судака, 2 луковицы, 2 ст. ложки рыбного бульона, черный молотый перец и соль по вкусу.

Рыбу вместе с репчатым луком пропустите через мясорубку, добавьте соль, перец, влейте бульон и хорошо перемешайте.

■ ТЫКВЕННО-МЯСНАЯ

500 г тыквы, 500 г свиного фарша, 2 головки лука, черный молотый перец и соль по вкусу, растительное масло для жаренья.

Тыкву натрите на крупной терке, лук мелко порежьте и обжарьте вместе на растительном масле. Немного остудите, смешайте с мясным фаршем, посолите, поперчите и хорошо вымешайте.

■ КАРТОФЕЛЬНО-ГРИБНАЯ

Картофельное пюре из 1 кг картофеля, 300 г шампинионов, 3 головки лука, черный молотый перец и соль по вкусу, растительное масло для жаренья.

Грибы и лук мелко нарежьте и обжарьте на растительном масле. Соедините с картофельным пюре, посолите, поперчите и хорошо перемешайте.

■ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ

600 г квашеной капусты, 2 моркови, 3 головки лука, черный молотый перец и соль по вкусу, растительное масло для жаренья.

Морковь натрите на терке, лук мелко порежьте и спассеруйте на растительном масле. Соедините с капустой, посолите, поперчите и перемешайте.

■ ТВОРОЖНАЯ

1 кг творога, 2 сырых яйца, 3 головки лука, соль по вкусу.

Творог посолите, хорошо разотрите с яйцами, добавьте мелко порезанный лук и перемешайте. Для приготовления чебуреков с творогом лучше использовать тесто на кефире. Сформованные чебурики обжарьте в раскаленном масле в глубокой сковороде или фритюрнице до готовности.

НАЧИНКИ

■ МЯСНАЯ

500 г мякоти баранины, 100 г бараньего (курдючного) сала, 3 головки лука, 3 ст. ложки холодной воды, рубленая зелень петрушки, черный молотый перец и соль по вкусу.

Мясо, сало и лук пропустите через мясорубку, добавьте соль, перец, зелень петрушки и перемешайте. Затем влейте воду и еще раз хорошо перемешайте.

При желании в мясную начинку можно добавить 3 ст. ложки хорошо разваренного риса, 1 ч. ложку томатной пасты, а вместо воды некрепкую чайную заварку.

Соединить края чебуреков лучше с помощью специального зубчатого колесика, но можно смазать края взбитым яйцом и придавить вилкой или краем блюда. Такое соединение будет более прочным и не выпустит сок из начинки при обжаривании.

Готовые чебурики лучше переложить в эмалированную кастрюлю и накрыть крышкой, чтобы они стали мягкими и сочными.

С РЖАНОЙ МУКОЙ

10 кг яблок, 10 л воды, 400 г сахара, 1 стакан ржаной муки, 1 ст. ложка соли, листья смородины.

Яблоки и смородиновые листья тщательно помойте. Дно посуды выстелите листьями смородины, уложите яблоки плодоножками вверх и поверх них — снова смородиновые листья. Приготовьте сусло: муку разведите небольшим количеством холодной воды, затем влейте 2 л кипятка, перемешайте, чтобы не было комочков, и дайте настояться. Затем процедите, долейте оставшуюся холодную воду и добавьте сахар и соль. Полученный раствор перемешайте и залейте яблоки. Если раствор останется, поставьте его в холодильник. Яблоки накройте чистой тканью, положите деревянный кружок и установите гнет. Оставьте при комнатной температуре на 4-5 дней. За это время следите за уровнем раствора в посуде и при необходимости доливайте его. Затем переставьте яблоки в прохладное место (лучше всего в подвал) и храните при температуре 4-8°C. Через 1-1,5 месяца яблоки готовы к употреблению.

С КАЛИНОВЫМ СОКОМ

10 кг яблок, 1,2 л калинового сока, 9 л воды, 0,5 кг сахара, 1 ст. ложка соли.

Яблоки тщательно промойте и уложите в подготовленную тару плодоножками вверх. В воду всыпьте сахар, поставьте на огонь и закипятите. Дайте остыть, добавьте соль и смешайте с калиновым соком. Приготовленным раствором залейте яблоки, накройте чистой салфеткой, положите деревянный кружок и установите гнет. Оставьте при комнатной температуре на 3-4 дня, после чего перенесите в холодное место. Храните при температуре не ниже 0°C. Во время хранения периодически промывайте гнет и удаляйте плесень.

Для мочения нужно брать яблоки поздних сортов (антоновка, анис, синап и другие зимние сорта с плотной мякотью). Плоды должны быть хорошо вызревшие, без повреждений и червоточин. Мочить яблоки можно в деревянных бочках, предварительно ошпарив их кипятком, а также в эмалированных ведрах и стеклянных банках.

МОЧЕНЫЕ ЯБЛОКИ

С ПРЯНЫМИ ТРАВАМИ

10 кг яблок, 10 л воды, 100 г цветков календулы, по 50 г душицы и зверобоя, 0,5 кг сахара, 2 ст. ложки соли.

Яблоки и травы хорошо промойте. В подготовленную посуду уложите яблоки плодоножками вверх и пересыпьте пряными травами. В воду добавьте сахар и соль. Поставьте на огонь и доведите до кипения. Дайте раствору остыть, после чего залейте яблоки. Сверху положите чистое полотно, деревянный кружок и гнет. Оставьте на несколько дней при комнатной температуре, затем переставьте в прохладное место.

С МЕДОМ

10 кг яблок, 10 л воды, 1 стакан меда, 10 шт. чернослива, 1 стакан ржаной муки, 2 ст. ложки соли.

Яблоки переберите, хорошо промойте и уложите плотно в подготовленную посуду. Воду вскипятите и залейте 2 л кипятка ржаную муку, тщательно перемешайте и добавьте промытый чернослив. Дайте настояться 1-2 часа, затем долейте оставшуюся остывшую воду, добавьте соль и перемешайте. Полученным раствором залейте яблоки, накройте чистой тканью, положите деревянный кружок и установите гнет.

С РЯБИНОЙ

9 кг яблок, 1 кг ягод красной рябины, 10 л воды, 0,5 кг сахара, 2 ст. ложки соли.

Рябину оборвите с веточек, переберите и тщательно промойте. Чистые яблоки уложите в подготовленную посуду, пересыпая ягодами рябины. В воду всыпьте сахар, соль и вскипятите. Дайте раствору остыть, после чего залейте яблоки. Накройте чистой тканью, положите деревянный кружок и установите гнет.

С ВИШНЕВЫМИ ЛИСТЬЯМИ

10 кг яблок, 10 л воды, 1 кг вишневых листьев, 200 г сушеных плодов вишни, 400-500 г сахара, 2 ст. ложки соли.

Яблоки, плоды и листья вишни тщательно промойте. В воду всыпьте сахар и соль, поставьте на огонь и закипятите. Добавьте сушеную вишню и дайте настояться. В

подготовленную посуду уложите яблоки, перекладывая их вишневыми листьями, и залейте остывшим раствором с вишнями. Накройте чистой салфеткой, положите деревянный кружок и установите гнет.

С ТЫКВОЙ

9 кг яблок, 9 л воды, 1 кг очищенной от кожуры и семян тыквы, 200 г сахара, 1-2 ст. ложки соли.

Тыкву испеките, дайте немного остыть и разомните в пюре. В воду положите сахар и соль, поставьте на огонь и закипятите. Добавьте тыквенное пюре, перемешайте и дайте остыть. Яблоки хорошо промойте, плотно уложите в подготовленную посуду и залейте остывшим раствором. Накройте чистой тканью, положите деревянный кружок и установите гнет. Оставьте на 3-4 дня при комнатной температуре, после чего перенесите в холодное место.



ковь
бульо
рубит
ми яй
те, до
перем
Сф
зогрет

1 кг
стител

Для
яйца, 2
па, сол

Приго

натрите

сыр -

бавьте

и хорош

лученну

водяной

ния яй

бавьте р

Тесто в

ный мук

из него

Оставьте

в теплом

скайте

ки, поло

защипите

Пирожк

смазанн

вень, сн

стояться

кайте 20-2

температу

ки смажьт

МОРК

500 г мор

мука, ско

ки соды,

сахар по

для жар

Морковь

смешайте

растерты

харом, со

ное тесто

разогрет

цвета. По

ной.



ПЕЧЕНЬЕ «ОРАНЖЕВОЕ ЛАКОМСТВО»

4 моркови, 1 стакан сахара, 200 г масла, 1 стакан светлого изюма без косточек, 50 г подсолнечных семечек, мука, сколько потребуется, 0,5 ч. ложки соды, погашенной уксусом, по щепотке соли и ванилина.

Морковь натрите на мелкой терке и соедините с сахаром. Добавьте размягченный маргарин, муку, изюм, семечки, соль, ванилин, соду и замесите упругое тесто. Чайной ложкой выкладывайте его на смазанный маслом противень и выпекайте печенье в духовке на среднем огне.

ТОРТ «СЛАДКОЕЖКА»

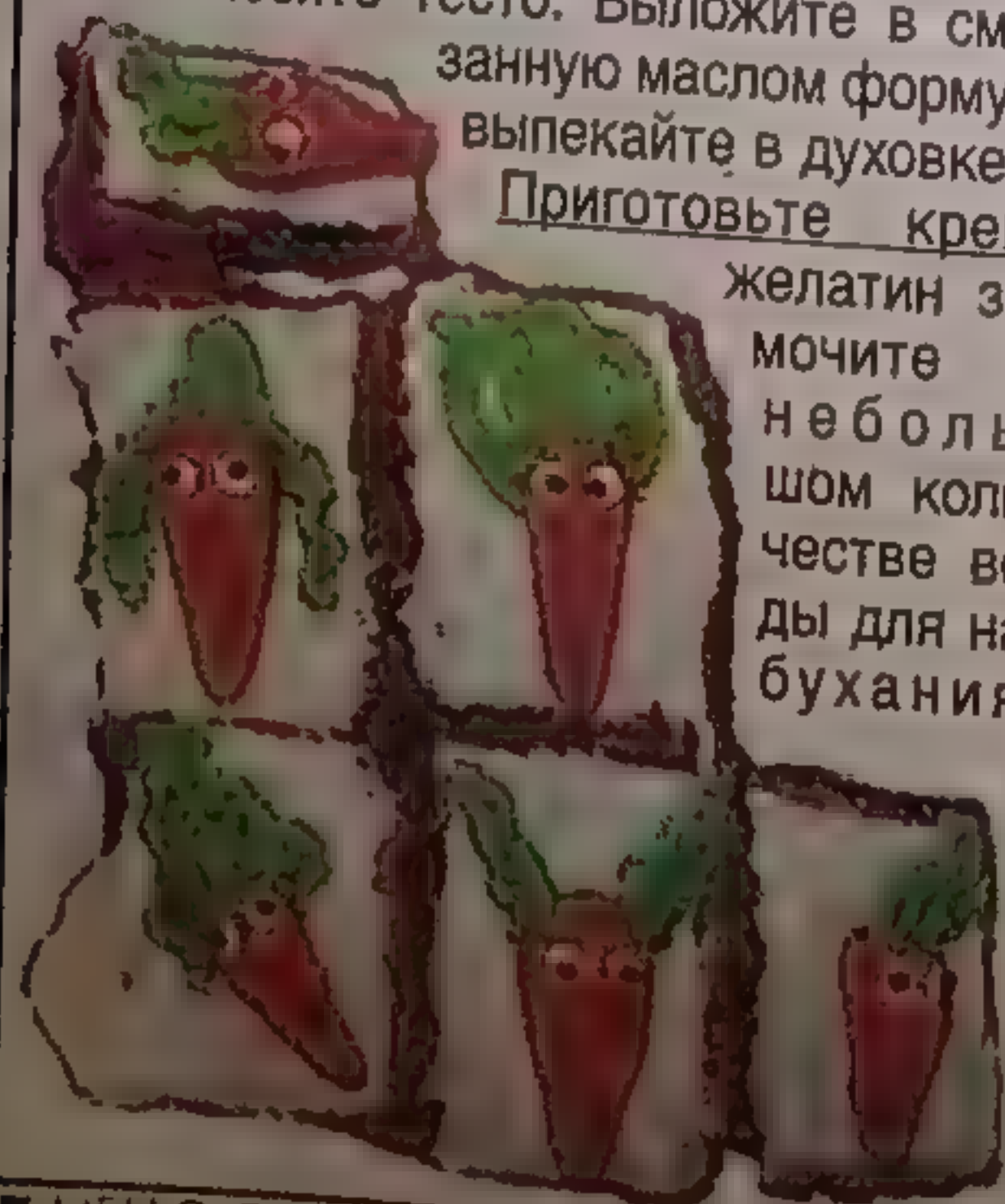
Для теста: 1 стакан мелко натертой сырой моркови, 2 яйца, 1 стакан сахара, 1 стакан муки, 50 г сливочного масла, 1 ч. ложка соды, погашенной уксусом, щепотка ванилина.

Для крема: 450 г натурального йогурта, 50 г сахара, 1 сладкий творожный сырок или 100 г творога, 15 г желатина.

В глубокой миске соедините морковь с сахаром, добавьте взбитые яйца, размягченное масло, муку, ванилин, соду и замесите тесто. Выложите в смазанную маслом форму и выпекайте в духовке.

Приготовьте крем:

желатин замочите в небольшом количестве воды для набухания.



до полного растворения. Творожный сырок или творог разотрите с сахаром, соедините с йогуртом, желатином и тщательно перемешайте.

Остывший корж разрежьте по горизонтали на 2 части и промажьте кремом.

Верх и бока также оформите кремом и поставьте торт на несколько часов в холодильник.

МОРКОВНО-МАННЫЕ ОЛАДЬИ

6 средних морковок, 0,5 л молока, 2 ст. ложки сливочного масла, 0,5 стакана манной крупы, 5 яиц, 0,5 стакана сахара, соль по вкусу, растительное масло для жаренья.

Морковь нарежьте ломтиками и проварите в молоке 15 минут. Затем разомните морковь прямо в жидкости, всыпьте манную крупу, положите масло, немного проварите на медленном огне и дайте остыть. Введите желтки, взбитые белки, сахар, соль и хорошо перемешайте. Жарьте оладьи на сковороде в разогретом масле и подавайте горячими со сметаной.

МОРКОВНО-КАРТОФЕЛЬНЫЕ ОЛАДЬИ С КОПЧЕНЫМИ КОЛБАСКАМИ

500 г моркови, 500 г картофеля, 1 луковица, 3 яйца, 2 копченые колбаски, соль и перец по вкусу, растительное масло для жаренья.

Картофель натрите на крупной терке и слегка отожмите сок. Морковь и лук натрите на мелкой терке. Соедините

3 а -
тем на-
грейте на
медленном огне

подготовленные продукты, вбейте яйца, добавьте мелко порезанные колбаски, посолите, поперчите и перемешайте.

Обжаривайте с обеих сторон в сильно разогретом масле.

МОРКОВНО-ОВСЯНЫЕ ОЛАДЬИ

200 г моркови, 200 г овсяных хлопьев, 1 стакан молока, 3 яйца, мука, сколько потребуется, сахар, соль и корица по вкусу, растительное масло для жаренья.

Овсяные хлопья залейте теплым молоком и дайте набухнуть. Белки отделите от желтков и взбейте в крепкую пену. Морковь натрите на крупной терке, соедините с хлопьями, до-

бавьте желтки, немного муки, соль, сахар и корицу.

Все хорошо перемешайте и введите взбитые белки. Жарьте оладьи на сковороде в разогретом масле.

ЖАРЕННЫЕ ПИРОЖКИ С НАЧИНКОЙ ИЗ МОРКОВИ И ЯИЦ

Для теста: 1 кг муки, 3 яйца, топленое масло, сколько потребуется, соль по вкусу, растительное масло для жаренья.

Для начинки: 6 морковок, 3 вареных яйца, 50 г сливочного масла, мясной бульон, соль и сахар по вкусу.

Из муки, яиц и соли замесите крутое тесто и хорошо выбейте на столе. Затем раскатайте корж толщиной 0,5 см, смажьте топленым маслом и скатайте рулетом. Нарежьте его на кусочки и каждый раскатайте в кружок.

Приготовьте начинку: очищенную мор-



кавы отварите до готовности в мясном бульоне, немного обсушите и мелко порубите. Смешайте с мелко нарубленными яйцами, сливочным маслом, посолите, добавьте щепотку сахара и хорошо перемешайте.

Сформируйте пирожки и обжарьте в разогретом растительном масле.

ПЕЧЕННЫЕ ПИРОЖКИ С НАЧИНКОЙ ИЗ МОРКОВИ И СЫРА

1 кг готового дрожжевого теста, растительное масло.

Для начинки: 3 моркови, 3 сырых яйца, 200 г сыра, 1 пучок зелени укропа, соль по вкусу.

Приготовьте начинку: морковь натрите на мелкой терке, сыр — на крупной, добавьте слегка взбитые яйца и хорошо перемешайте. Полученную смесь проварите на водяной бане до загустения яиц, охладите и добавьте рубленый укроп и соль.

Тесто выложите на посыпанный мукой стол и сформируйте из него небольшие шарики. Оставьте их на 10-15 минут в теплом месте, затем раскатайте в тонкие лепешки, положите начинку и закройте края.

Пирожки уложите на смазанный маслом противень, снова дайте постоять 10-15 минут и выпекайте 20-25 минут в духовке при температуре 200°C. Горячие пирожки смажьте растительным маслом.

МОРКОВНО-ТВОРОЖНЫЕ БЛИННЫ

500 г моркови, 2 яйца, 200 г творога, мука, сколько потребуется, 0,5 ч. ложки соды, погашенной уксусом, соль и сахар по вкусу, растительное масло для жаренья.

Морковь натрите на мелкой терке, смешайте с сахаром, взбитыми яйцами, растертым творогом, мукой, солью, сахаром, содой и замесите негустое блинное тесто. Выпекайте на сковороде в разогретом масле до золотистого цвета. Подавайте горячими со сметаной.

БИСКВИТНЫЙ ПИРОГ

Для теста: 6 яиц, 1 стакан сахара, 1 стакан муки, 2 ст. ложки воды.

Яйца смешайте с сахаром, влейте 2 ст. ложки воды и все взбейте до получения пышной однородной массы. Затем быстро, чтобы не осело тесто, подмешайте 1 стакан муки. Влейте тесто на смазанный маслом и выстеленный пергаментной бумагой противень слоем 2-3 см. Выпекайте 10-15 минут в духовке при температуре 210-220°C. С готового бисквита сразу удалите бумагу и разрежьте его на две равные части, подровняйте (обрезки можно использовать для приготовления крошки).

Приготовьте начинку по выбору:

■ С МОРКОВЬЮ, ЧЕРНОСЛИВОМ И МЕДОМ

3 моркови нарежьте мелкими кубиками и потушите в небольшом количестве воды, добавив 1 ст. ложку растительного масла. Затем слейте лишнюю жидкость, добавьте 100 г порезанного соломкой чернослива, 2 ст. ложки изюма без косточек и 2 ст. ложки меда.

■ С МОРКОВЬЮ И ОРЕХАМИ

4 моркови натрите на мелкой терке, влейте немного воды, доведите до кипения, отбросьте на дуршлаг и охладите. Затем смешайте с 1 стаканом рубленых грецких орехов.

Пласт бисквита выложите на плоское блюдо, уложите на него начинку, сверху положите второй пласт.

Приготовьте крем: 1 стакан сметаны взбейте с 0,5 стакана сахара.

Верх и бока пирога обмажьте кремом и посыпьте бисквитной крошкой.

МОРКОВНЫЙ ХЛЕБ

2 стакана тертой моркови, 1 стакан кукурузной муки, 1 стакан пшеничной муки, 2 ст. ложки меда, 2 ст. ложки сахара, 50 г сливочного масла, 0,5 стакана молока, 1 ч. ложка пекарского порошка, 1 ч. ложка соли.

Морковь залейте 1 стаканом воды и сварите до мягкости. Снимите с огня, добавьте мед, сахар, масло, кукурузную муку, молоко и хорошо размешайте.

Пшеничную муку просейте вместе с пекарским порошком и солью, всыпьте в морковную смесь и замесите тесто. Форму для выпечки смажьте маслом, выложите тесто и выпекайте в духовке при температуре 180°C 50 минут.

ПИРОЖКИ С МОРКОВЬЮ

Морковь — не только вкусная начинка для пирогов и пирожков. Добавьте тертую морковь в тесто, это придаст выпечке мягкий, нежный вкус и красивый оранжевый цвет.

Чтобы корочка бисквита с морковью не подсыхала во время выпечки, поставьте в духовку стакан с водой.



Фруктовые и овощные соки прекрасно утоляют жажду. Кроме того, они являются настоящим кладезем витаминов. Известно, что морковный сок – отличное лекарство, избавляющее от многих кожных заболеваний, прекрасное средство против инфекций. Он оказывает общее укрепляющее действие на весь организм. Свекольный сок улучшает состояние крови, очищает печень, почки и желчный пузырь. Свежий томатный сок полезен при обменных процессах в организме, для костных тканей и клеток мозга. Тыквенный сок незаменим при заболеваниях почек, желчного пузыря, кишечника. С помощью капустного сока можно избавиться от лишних килограммов. Употребляя натуральные соки и их смеси (приготовленные не из концентратов!), можно не только предотвратить многие болезни, но и излечиться от них.



ВИТАМИННЫЕ НАПИТКИ

ТОМАТНО-ТЫКВЕННЫЙ

1 кг помидоров, 1 л готового тыквенного сока, 1 ст. ложка рубленой зелени петрушки, 2 смородиновых листа, 2 вишневых листа, 0,5 ст. ложки соли.

Помидоры помойте и пропустите через мясорубку. Затем протрите сквозь сито и удалите семена. Залейте готовым тыквенным соком, добавьте петрушку, листья смородины и вишни. Посолите, поставьте на огонь и нагревайте, не доводя до кипения. Дайте настояться, затем процедите и поставьте в холодильник. Охлажденный сок разлейте в бокалы.

ИЗ ЯБЛОК, СВЕКЛЫ И РЯБИНЫ

3 кг яблок, 3 свеклы, 500 г черноплодной рябины, сахар по вкусу.

Яблоки разрежьте пополам и удалите сердцевину с семенами. Свеклу очистите. Рябину оборвите с веточек и переберите. Подготовленные продукты промойте и отожмите сок через соковыжималку. Смешайте, добавьте сахар по вкусу. Готовый сок разлейте в бокалы. Для длительного хранения можно довести сок до кипения, проварить 4-5 минут, разлить в простерилизованные банки и закатать.

МОРКОВНЫЙ С ТЫКВОЙ И ОБЛЕПИХОЙ

2 кг моркови, 1 кг тыквы, 1 кг облепихи, сахар по вкусу.

Морковь хорошо промойте, почистите и отожмите сок через соковыжималку. Тыкву очистите от кожуры, нарежьте кубиками и также пропустите через соковыжималку. Облепиху оборвите с веточек, переберите, промойте и пропустите через мясорубку со специальной насадкой для сока. Смешайте приготовленные соки, добавьте по вкусу сахар, еще раз размешайте и разлейте в бокалы. Для длительного хранения прокипятите смесь соков в течение 5 минут, разлейте в стерилизованные банки и укупорьте.

ТОМАТНЫЙ С СОКОМ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ

1,5 кг хорошо вызревших помидоров, 1 стакан сока квашеной капусты, 1 лимон, 1 стакан холодной кипяченой воды, 1 ч. ложка сахара, соль по вкусу.

Помидоры промойте и отожмите сок через соковыжималку. С лимона сотрите цедру. Перелейте томатный сок в кувшин, добавьте охлажденный капустный сок, воду, цедру и сахар. Посолите по вкусу, перемешайте и разлейте в бокалы.

ТЫКВЕННЫЙ С АПЕЛЬСИНОМ

Тыква для 1 л тыквенного сока, 3 апельсина, сахар по вкусу.

Тыкву очистите от кожуры, нарежьте кубиками и пропустите через соковыжималку. Апельсин обдайте кипятком и отожмите сок. Смешайте приготовленные соки, добавьте по вкусу сахар, размешайте и поставьте в холодильник. К столу подавайте охлажденным.

МОРКОВНЫЙ С КЛЮКВОЙ

0,5 кг моркови, 300 г клюквы, 2 стакана холодной кипяченой воды, 0,5 лимона, 1 ст. ложка сахара.

Морковь промойте, очистите и натрите на мелкой терке. Переложите в стеклянную банку, залейте водой, закройте плотно крышкой. Выдержите в холодильнике 2 часа, затем хорошо отожмите. Клюкву промойте и пропустите через соковыжималку. Из лимона отожмите сок. Смешайте все подготовленные компоненты, добавьте сахар и хорошо перемешайте. Готовый сок перелейте в бокалы.

РЯБИНОВЫЙ С МЕДОМ

200 г красной рябины, 3 антоновки, 3-4 ст. ложки меда, 4 стакана воды.

Рябину оборвите с веточек, переберите, промойте и разомните ложкой. Яблоки порежьте небольшими дольками. Воду вскипятите и залейте по отдельности рябину и яблоки. Оставьте на 20 минут. Затем процедите, смешайте оба настоя и добавьте предварительно подогретый на водяной бане мед. Дайте напитку остыть, после чего разлейте в бокалы.

ТЫКВЕННЫЙ С ЛИМОНОМ И МЕДОМ

Тыква для 1 л сока, 2 лимона, 2-3 ст. ложки меда.

Тыкву очистите от кожуры и семян. Нарежьте небольшими кубиками и пропустите через соковыжималку. Лимон ошпарьте кипятком и отожмите сок. Смешайте приготовленные соки и добавьте растопленный на водяной бане мед. Готовый напиток разлейте в бокалы.

ПЬЯНЯЩИЕ КОКТЕЙЛИ

«ВОЛШЕБСТВО»

0,5 л красного сухого вина, 100 г коньяка, 200 мл холодной кипяченой воды, 1 ст. ложка лимонного сока, 4-5 кусочков сахара-рафинада, кубики льда из апельсинового сока.

На кусочки сахара налейте лимонный сок и дайте пропитаться. Затем разложите сахар в бокалы, залейте смесью вина, воды и коньяка. Положите в каждый бокал по кубику льда.

«ПРЕМИУМ»

0,5 л водки, 3 ст. ложки бальзама, 2 ст. ложки свеже сваренного черного кофе, кубики льда с лимонным соком и несколько кружочков лимона.

Взбейте в шейкере водку с бальзамом, кофе и кубиками льда. Разлейте коктейль в бокалы и украсьте кружочками лимона.

«ШОКОЛАДКА»

100-150 г коньяка, 1 ст. ложка порошка какао, 2-3 ст. ложки сахара, 4 ст. ложки воды, 2 ст. ложки сметаны, 1 стакан газированной воды, ванильный сахар по вкусу, кубики льда.

Воду влейте в маленькую кастрюльку, добавьте какао и сахар и сварите сироп. Снимите с огня, перелейте в другую емкость и дайте остыть. Затем добавьте сметану, коньяк и охлажденную газированную воду. Взбейте смесь в миксе-

ре и разлейте в бокалы. Положите в коктейль кубики льда.

Томатный сок смешайте с портвейном, лимонным соком, сахаром и луком. Перемешайте, добавьте специи, положите

«ОРАНЖ»

3 апельсина, 0,5 л шампанского, 2 сырых желтка, 1-2 ч. ложки сахара, кубики льда.

Выжмите сок из апельсинов, добавьте сахар, желтки и взбейте в миксере. Полученную смесь разлейте в бокалы, долейте шампанское и положите по кубику льда.

«КРАСНОЕ И БЕЛОЕ»

100 мл красного сухого вина, 100 г белого вина, 0,5 л воды, 1 неполный стакан любого фруктового сиропа, 2 ст. ложки любого ликера, 1 ст. ложка сока лимона, кубики льда.

Воду влейте в кастрюлю, закипятите и дайте немного остыть. Влейте фруктовый сироп и оставьте на 10 минут. Затем добавьте лимонный сок, размешайте и поставьте в холодильник на 30 минут. В охлажденную смесь влейте красное и белое вино, ликер. Все взбейте в миксере, разлейте коктейль в бокалы и положите в каждый лед.

«ФАНТАЗИЯ»

1 стакан светлого пива, 1 стакан охлажденного свежесваренного чая, 100 г лимонада, ломтики лимона, сахар по вкусу, кубики льда.

Пиво смешайте с чаем и лимонадом. Добавьте сахар, взбейте в миксере и разлейте коктейль в бокалы. Положите по кубику льда и украсьте края бокалов ломтиком лимона.

«КОРАЛЛ»

2 стакана томатного сока, 5 ст. ложек портвейна, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 ч. ложка сахара, 1 ч. ложка тертого лука, 2 веточки мяты, красный молотый перец и соль по вкусу, кубики льда.

Томатный сок смешайте с портвейном, лимонным соком, сахаром и луком. Перемешайте, добавьте специи, положите

«КОРОЛЕВСКИЙ»

0,5 л молока, 50 мл рома, 3 ст. ложки клубничного сиропа, ягоды клубники (можно замороженной), кубики льда.

В молоко добавьте сироп и взбейте в миксере. Добавьте ром и разлейте в бокалы. Положите в каждый бокал по кубику льда и украсьте края бокалов ягодами клубники.

«ОРИГИНАЛЬНЫЙ»

2 стакана темного пива, 3 ст. ложки рома, ломтики лимона, 0,5 ч. ложки растворимого кофе, черный молотый перец и соль по вкусу.

Пиво влейте в графин, добавьте ром и специи. Все хорошо размешайте и разлейте в бокалы. Ломтики лимона припорошите молотым кофе и сахаром и украсьте ими края бокалов.

ОТКРЫТА ПОДПИСКА
на газету «Меню от Весты-М»
на первое полугодие 2007 года

Оформить подписку можно в любом почтовом отделении России и Беларуси.

СТОИМОСТЬ ПОДПИСКИ

на 1 месяц — 5 рублей,

на полугодие — 30 рублей (без почтовых услуг).

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС в объединенном (зеленом)

каталоге «Подписка-2007», 1 полугодие. Пресса России. (т. 1, стр. 132)



11247

ОСЕННИЕ ПРИПАСЫ

ОВОЩНЫЕ КОНСЕРВЫ С КИЛЬКОЙ

3 кг помидоров, 1 кг болгарского перца, 1 кг моркови, 1 кг лука, 200 г сахара, 80 г соли, 300 г растительного масла, 0,5 л томатного соуса, 2,5 кг свежемороженой кильки.

Помидоры помойте и пропустите через мясорубку. Перец очистите от плодоножек и семян и мелко порежьте. Морковь очистите, натрите на крупной терке или порежьте соломкой. Лук очистите и нашинкуйте. Подготовленные овощи сложите в кастрюлю, добавьте сахар, соль, растительное масло и томатный соус. Поставьте на медленный огонь и проварите 30 минут с момента закипания. Кильку выпотрошите, удалите головы, промойте, добавьте в кастрюлю с овощами и варите еще 1 час. Горячие консервы разложите в простерилизованные банки, закатайте и переверните до остывания.

КАПУСТА, КВАШЕННАЯ С ТЫКВОЙ

2 кг капусты, 700 г мякоти тыквы, 2,5-3 ст. ложки соли, 2 ст. ложки сахара, веточки мяты и эстрагона по вкусу.

Очищенную от кожуры и семян тыкву нарежьте небольшими кусочками, пересыпьте сахаром и поставьте в холодильник до появления сока. Капусту очистите от верхних листьев (несколько листьев не выбрасывайте) и нашинкуйте. Посыпьте солью и хорошо перетрите. Мята и эстрагон порежьте и добавьте к капусте. Дно подготовленной посуды выстелите капустными листьями, уложи-

те плотными слоями шинкованную капусту и тыкву. Влейте выделившийся тыквенный сок. Накройте посуду сал-

феткой, сверху положите гнет и оставьте на 3-4 дня при комнатной температуре. После чего переставьте капусту в прохладное место.

МОРКОВЬ И ЯБЛОКИ В ОБЛЕПИХОВОМ СОКЕ

1,5 кг моркови, 1,5 кг яблок антоновка, 1 л готового облепихового сока, 1 кг сахара.

Морковь помойте, очистите и нарежьте тонкими кружочками. Яблоки очистите от кожицы и сердцевин и нарежьте мелкими кубиками. Подготовленные продукты сложите в кастрюлю, залейте облепиховым соком, всыпьте сахар, перемешайте, доведите до кипения на медленном огне и проварите 5 минут. Горячим разложите в подготовленные простерилизованные банки, закатайте и переверните до остывания.

МАРИНОВАННАЯ РЕДЬКА

Редька и лук, сколько потребуется в равных пропорциях.

Для маринада: на 1 л воды – 2 ст. ложки соли, 8 ст. ложек сахара, 1 стакан яблочного уксуса, укроп, эстрагон, вишневые и смородиновые листья, бутоны гвоздики, душистый перец горошком.

Редьку и лук очистите, помойте, крупно порежьте и сложите в подготовленную посуду.

Приготовьте маринад: воду влейте в кастрюлю, добавьте соль, сахар, специи и доведите до кипения. Влейте уксус и снимите с огня. Дайте маринаду остыть, залейте редьку и лук. Оставьте на неделю в прохладном месте. Храните в холод ильнике.

СВЕКЛА С ЧЕРНОСЛИВОМ, МАРИНОВАННАЯ ЦЕЛИКОМ

Молодая мелкая свекла, сколько потребуется, чернослив по вкусу.

Для маринада: на 2 л воды – 1 ст. ложка соли, 200 г фруктового уксуса, 200 г меда, черный перец горошком, несколько бутонов гвоздики.

Свеклу промойте и очистите от кожуры. У чернослива удалите косточки. Подготовленные продукты уложите слоями в простерилизованные поллитровые банки. Приготовьте маринад: воду влейте в кастрюлю, добавьте мед, специи и закипятите. Влейте уксус и залейте кипящий маринад в банки с овощами. Стерилизуйте в течение 15 ми-



нут, закатайте и переверните банки горлышком вниз до полного остывания.

КВАШЕННЫЙ ЧЕСНОК

1 кг чеснока, 1,5 ст. ложки соли, 1 ст. ложка сахара, 0,5 л воды, 0,5 стакана свекольного сока.

Чеснок разберите на зубчики, очистите и положите в холодную воду на сутки. Затем промойте и уложите в подготовленную посуду. Для рассола в воду положите соль, сахар, влейте свекольный сок, закипятите и дайте остыть. Залейте чеснок так, чтобы он был полностью покрыт жидкостью. Накройте чистой салфеткой, положите гнет и оставьте на несколько дней при комнатной температуре. Затем переставьте в холодильник.

ЛУК-СЕВОК В МАРИНАДЕ

1 кг лука-севка, 1 ст. ложка соли, 0,5 л воды, 100 г меда, 100 г фруктового уксуса.

Лук очистите от кожуры, промойте и уложите в подготовленные пол-литровые банки. Приготовьте маринад: воду влейте в кастрюлю, поставьте на медленный огонь. Добавьте соль, мед и доведите до кипения. Влейте фруктовый уксус и сразу залейте лук. Прикройте крышками и пастеризуйте в течение 10 минут. После чего банки закатайте и переверните до остывания.

ПЕРЕЦ В МАРИНАДЕ

Сладкий перец, сколько потребуется. Для маринада: на 1 л воды, 1 стакан сахара, 1 ст. ложка соли верхом, 100 мл уксуса, 1 ст. ложка растительного масла, лавровый лист, душистый перец горошком, бутоны гвоздики.

Перец промойте, разрежьте вдоль на 4 части и удалите семена. Сложите плотно в литровые банки и залейте кипятком на 10 минут.

Приготовьте маринад, вскипятите воду с добавлением сахара, соли, растительного масла, уксуса и пряностей.

Слейте кипяток и залейте перец готовым горячим маринадом. Банки закатайте и переверните горлышком вниз до остывания.

ЯБЛОКИ В ТЫКВЕННОМ СОКЕ

4 кг антоновки, 2,5 л тыквенного сока, 600 г сахара, 1 ст. ложка лимонного сока.

Яблоки помойте, очистите от кожуры и удалите сердцевину. Затем нарежьте небольшими кубиками, разложите в банки, сбрызните лимонным соком и встряхните банку. Тыквенный сок влейте в кастрюлю, добавьте сахар, поставьте на медленный огонь и прокипятите. Горячим соком залейте яблоки, закатайте банки и переверните до остывания.

ТЫКВЕННОЕ ВАРЕНЬЕ С АПЕЛЬСИНОМ И ЛИМОНОМ

3 кг тыквы, 2 апельсина, 1 лимон, 2,5 кг сахара.

Очищенную от кожуры тыкву порежьте небольшими кубиками, сложите в таз и засыпьте сахаром. Оставьте на некоторое время, чтобы выделился сок. Апельсины и лимон очистите от кожуры, удалите семена и порежьте небольшими дольками. Когда тыква вы-

делит сок, переставьте таз на слабый огонь и доведите до кипения. Добавьте порезанные апельсины, лимон и варите в 3-4 приема до готовности. Горячим разложите в простерилизованные банки, закатайте и переверните до остывания.

СОК «ТРИ В ОДНОМ»

2 л морковного сока, 1 л облепихового сока, 1 л тыквенного сока, 0,5 кг сахара.

В кастрюле смешайте морковный, облепиховый и тыквенный сок. Поставьте на медленный огонь, добавьте сахар, перемешайте и доведите до кипения. Горячий сок разлейте в простерилизованные банки, закатайте, переверните горлышком вниз и укутайте до остывания.

ЗАКУСКА ИЗ КАПУСТЫ И ТЫКВЫ

1 кг капусты, 600 г очищенной тыквы, 1,5 ст. ложки сахара, 3 ст. ложки соли, 6 ст. ложек уксуса, 1 стакан растительного масла, зелень петрушки по вкусу.

Капусту очистите от поврежденных верхних листьев, помойте и мелко нашинкуйте. Тыкву натрите на крупной терке. Петрушку мелко порежьте. Подготовленные продукты сложите в кастрюлю, добавьте соль, сахар, растительное масло и уксус. Все хорошо перемешайте и разложите в простерилизованные банки. Стерилизуйте в течение 20-30 минут и закатайте.

ДОМАШНЯЯ «НЕЖЕНКА»

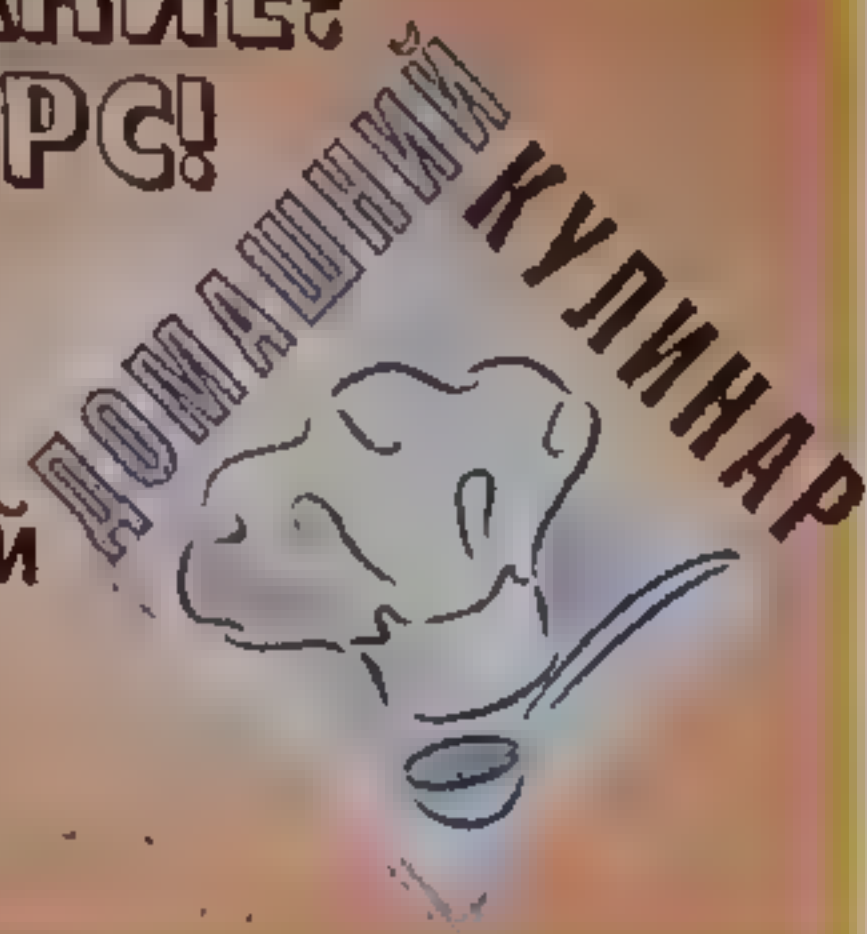
Яблоки помойте, нарежьте небольшими дольками, предварительно удалив сердцевину и семена. На полную 8-литровую кастрюлю яблок добавьте 1 л воды и проварите на медленном огне до мягкости. Снимите с огня и дайте остыть. После чего протрите через сито, добавьте 1 кг сахара и 1 банку сгущенного молока. Полученную массу доведите до кипения и проварите в течение 10-15 минут. Горячее пюре разложите в простерилизованные банки, закатайте и переверните до остывания.

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ

ВНИМАНИЕ! КОНКУРС!

стр. 2

«Домашний
кулинар.
Угощение
Нептуна».



ЗАКУСКИ

стр. 2-3

Салаты с бананами:
«Каприз», «Парадокс»,
«Премиум», «Марсель»,
«Удивление», «Южный»,
«Нежный»...



ЗАКУСКИ

стр. 4-5

Форшмак: из сельди
с творогом, мясной...
Фаршированные шейки:
с потрохами и рисом, запечен-
ные с разными
начинками...



БЛЮДА ИЗ РЫБЫ

стр. 6-7

Запеченная рыба:
скумбрия с тыквой,
хек в крошках
белого хлеба,
треска с брынзой
и сладким перцем...



ОРИГИНАЛЬНЫЕ БЛЮДА

стр. 8-9

Блюда с пивом:
свинные ребрышки
в маринаде из пива,
рыбный пирог на пиве,
хворост на пиве...



БЛЮДА ИЗ МЯСА

стр. 10-11

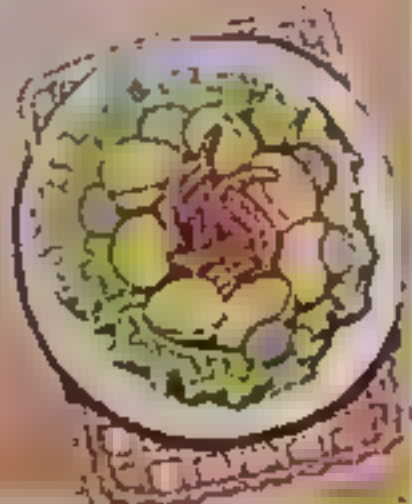
Телятина:
суфле из телятины с грибами,
заливная телячья ножка
в горчице, гуляш из
телятины с тыквой
и яблоками...



КУХНЯ НАРОДОВ МИРА

стр. 12-13

Индия:
шашлык из баранины
по-пенджабски,
пело, банановые
доса с мороженым...



ФИРМЕННОЕ БЛЮДО

стр. 14-15

Свекла:
салат «Осенний»,
минтай под свеколь-
ным маринадом, пи-
рог «Витаминный»...



ИЗДЕЛИЯ ИЗ ТЕСТА

стр. 16

Чебуреки:
на горячей воде, на молоке,
на кефире; с начинкой
из мяса; рыбы,
квашеной капусты
и творога...



ВЫПЕЧКА

стр. 18-19

Сдоба с морковью:
торт «Сладкоежка»,
морковно-овсяные
оладьи, бисквитный
пирог, морковный
хлеб...



НАПИТКИ

стр. 20-21

Витаминные напитки:
томатно-тыквенный,
рябиновый с медом...
Коктейли
с алкоголем: «Шоко-
ладка», «Фантазия»...



ЗАГОТОВКИ

стр. 17, 22-23

Моченые яблоки: с ржаной
мукой, с калиновым соком...
Осенние припасы:
овощные консервы с
килькой, маринован-
ная редька...



«Меню от Весты-М»
Ежемесячная
кулинарная газета

Учредитель и издатель:
ООО Издательство «Веста-М»
Издание зарегистрировано
в Министерстве РФ по делам
печати, телерадиовещания
и средств массовых коммуникаций.
ФС №77-19833 от 12.04.2005 г.

Главный редактор
издательства
Марина КОСТЫНА

Выпускающий
редактор
Елена КУДАЕВА

Адрес редакции:

г. Воронеж,
ул. Среднемосковская, д. 32

Для почты:

394000, Воронеж, а/я 537

Тел/факс:

(4732) 51-22-13,

35-59-75

E-mail: info@vesta-m.vrn.ru

Присланные по почте рукописи
не возвращаются.

Редакция отвечает на вопросы
читателей на страницах газеты.
В личную переписку
с читателями не вступает.

Ответственность за содержание и
достоверность сведений в
рекламе несет рекламодатель.

Перепечатка материалов,
помещенных в газете
«Меню от Весты-М»,
без письменного разрешения
редакции не допускается.

Номер подписан в печать:
28 сентября 2006 г.
в 15:00

Газета отпечатана
в ЗАО «ОГФ «Воронеж»
г. Воронеж, пр. Труда, 48 «Л»

По всем случаям
полиграфического брака
обращаться в типографию.

Заказ № 1807

Тираж 44200 экз.

Рекомендуемая розничная цена
по г. Воронежу —
5 руб.

КУЛИНАРНЫЙ БЛОКНОТ

Скоро

№ 3
2007 г.

ВАР

АртХВ
ИЗДАТЕЛЬСТВО

50 рецептов
в каждом номере!

СУПЫ, САЛАТЫ, ЗАКУСКИ



САЛАТ ИЗ КРАСНОГО ЛУКА

СОСТАВ: 4 головки красного лука, 3 помидора, 1 ст. л. растительного масла, сок половины лимона, соль.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: Лук нашинковать, помидоры порезать. Смешать растительное масло с соком лимона, добавить соль и залить полученной смесью лук и помидоры. Выложить салат на блюдо.



ЛАЗАНЬЯ С ГРИБАМИ

СОСТАВ: 400 г пельменного или слоеного теста, 600 г грибов, 750 г помидоров, 350 г сыра, 2 моркови, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 5 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. кинзы, 1 ч. л. кетчупа, соль, перец молотый, зелень, 200 г сметаны.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: Лук и чеснок порубить. Помидоры мелко нарезать. Очищенную морковь нарезать кубиками, грибы — ломтиками. Половину сыра нарезать кубиками, остальное натереть на терке. Нагреть масло, обжарить лук, чеснок и морковь, добавить грибы и жарить еще 5 минут. Положить помидоры, кинзу, кетчуп, соль, перец и тушить 10 минут. Тесто раскатать в несколько тонких пластов. В смазанную маслом форму уложить слоями листы теста, овощи с грибами, сыр кубиками, поливая сметаной. Посыпать лазанью тертым сыром и запекать в духовке 30 минут при 180°C. Оформить зеленью.

ВТОРЫЕ БЛЮДА, СОУСЫ

КОКОСОВЫЕ ШАРИКИ

СОСТАВ: 200 г обезжиренного творога, 2 яичных желтка, 50 г размягченного сливочного масла, 1 ст. л. цедры апельсина, 50 г сахара, 60 г крошек пшеничного хлеба, 100 г разноцветной кокосовой стружки.

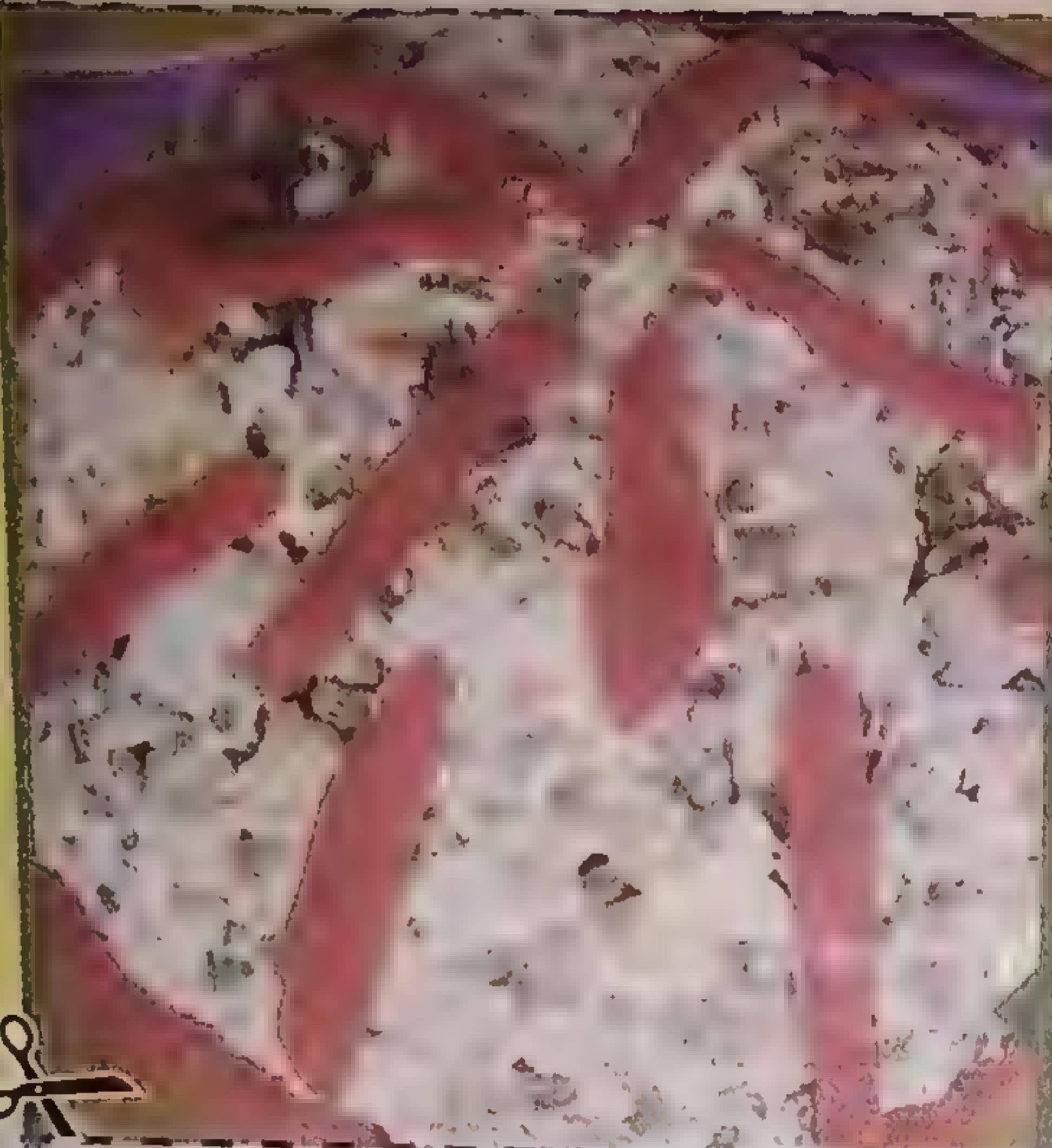
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: Творог откинуть на сито, чтобы стекла сыворотка. Затем тщательно перемешать его с желтками, размягченным сливочным маслом, цедрой, сахаром, хлебными крошками и 2 столовыми ложками кокосовой стружки.

Сформовать из теста маленькие шарики. Отварить в кипящей воде в течение 5-7 минут. Вынуть шарики шумовкой и обвалять в оставшейся кокосовой стружке.

СОВЕТ: вместо кокосовой стружки можно использовать натертый на мелкой терке шоколад или молотые орехи.

ВЫПЕЧКА, ДЕСЕРТЫ, НАПИТКИ





САЛАТ «ОЛИВЬЕ»

СОСТАВ: 200 г куриного мяса, 3 картофелины, 3 небольших моркови, 3 яйца, 1 яблоко, зеленый горошек, 3 соленых огурчика, 5 стрелок зеленого лука, небольшой пучок укропа, нежирная сметана, майонез, соль.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: Курицу отварить до готовности в подсоленной воде, охладить и порезать небольшими ровными кубиками. Картофель и морковь отварить до готовности в кожуре, воду слить, овощи почистить и порезать кубиками. Яйца отварить и порубить, яблоко очистить от кожуры и семян, мелко порезать. Соленые огурцы разрезать пополам, удалить лишнюю жидкость с семенами и порезать небольшими кусочками. Зелень тщательно вымыть и порубить. В глубокой салатнице смешать курицу, картофель, морковь, яйца, яблоко, зеленый горошек, соленые огурцы, зелень, посолить, перемешать и заправить майонезом, смешанным со сметаной.

ТЕФТЕЛИ С ОВОЩНЫМ СОУСОМ

СОСТАВ: 600 г мясного фарша, 1 луковица, 0,5 ст. риса, 3-4 зубчика чеснока, соль, молотый черный перец, молотый красный перец, 4 ст. л. муки; **для соуса:** 50 мл растительного масла, 2 луковицы, 2 помидора, 1 морковь, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок петрушки, соль.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: Рис промыть, отварить до готовности в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг. Лук порубить, чеснок почистить и пропустить через чесночницу. Мясной фарш смешать с рисом, луком, чесноком, посолить, поперчить, влить 2-3 ст. л. холодной воды, тщательно вымесить. Сформовать из полученной массы шарики величиной с кулак, обсыпать мукой и обжарить до золотистого цвета в разогретом масле. Овощи и зелень для соуса мелко порезать, добавить в сковороду с тефтелями, посолить и тушить с закрытой крышкой до готовности.



ПЕСОЧНОЕ ПЕЧЕНЬЕ С НАЧИНКОЙ

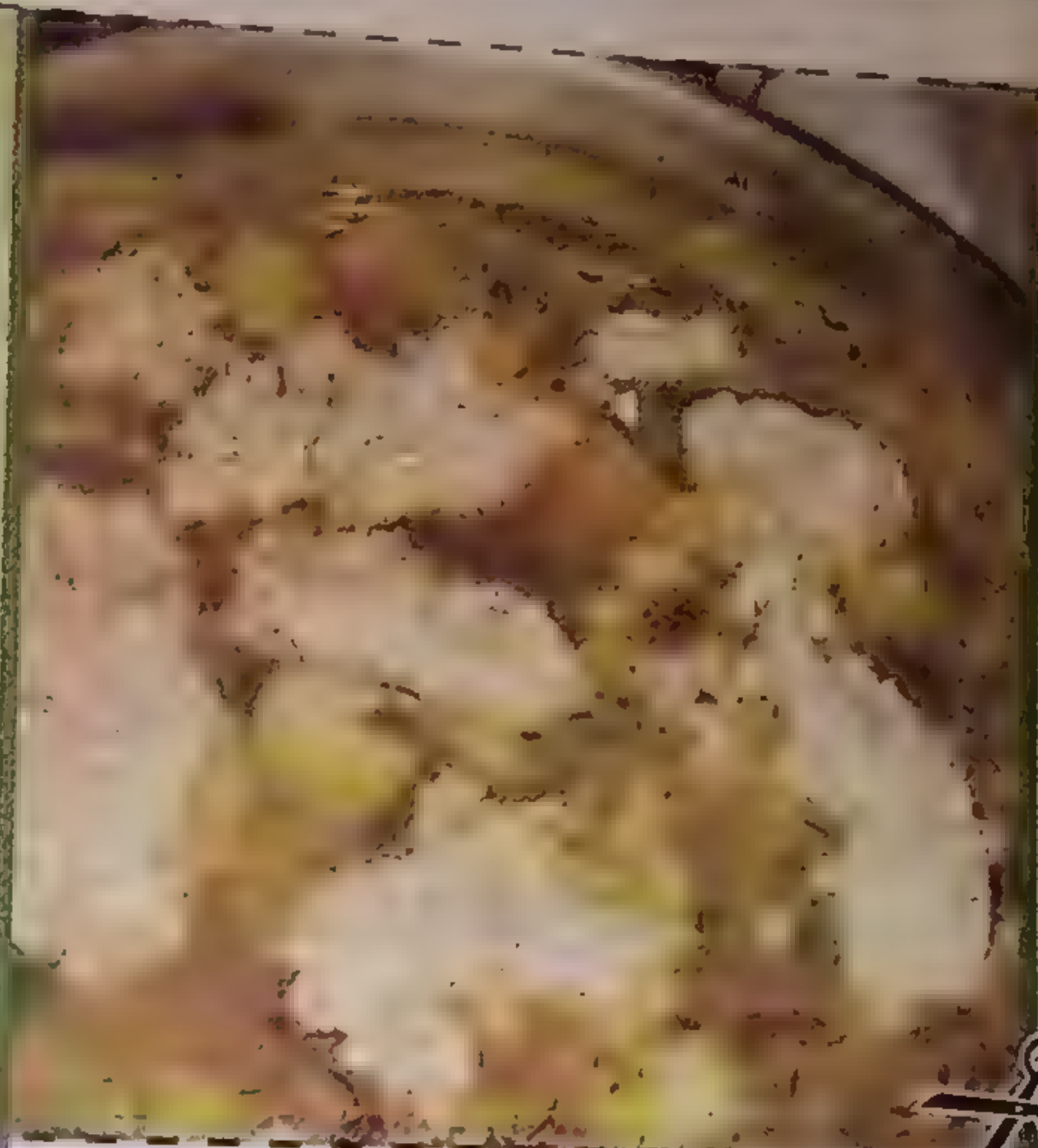
СОСТАВ: 250 г муки, 2 ч. л. соды, 50 г сахара, 120 г сливочного масла, 100 г меда, 25 г порубленных орехов; **для крема:** 50 г размягченного сливочного масла, 100 г сахарной пудры, 1 ч. л. меда.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: В миске смешать муку, соду и сахар. Добавить размягченное сливочное масло. Полученную массу растереть, чтобы получилась крошка. Мед растопить, охладить и влить в масляно-мучную смесь. Тесто быстро вымесить, разделить на 2 колобка, один колобок разделить еще на 20 частей. Выложить полученные кусочки на противень, застеленный пергаментом, слегка сплюснуть, посыпать орехами. Выпекать в разогретой духовке до золотистого цвета. Так же, но без орехов, выпечь печенье из оставшегося теста. Для крема смешать мягкое масло, сахарную пудру и мед. Массу взбить, смазать половинки печенья и прижать друг к другу.

РАССОЛЬНИК С МЯСНЫМИ КЛЕЦКАМИ

СОСТАВ: 300 г мясного фарша, 2 ст. л. манной крупы, 100 г капусты, 2 картофелины, 2 соленых огурца, 50 г корня сельдерея, 1 морковь, 1 луковица, 1 корень петрушки, 20 г топленого масла, 100 г сметаны, соль, перец, лавровый лист, зелень.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: Фарш пропустить через мясорубку 2-3 раза, посолить, поперчить и смешать с манной крупой. Сформовать клецки и отварить их в 1,5 л воды. Клецки вынуть, бульон процедить. Морковь и лук нарезать соломкой и спассеровать на топленом масле. Капусту, сельдерей и петрушку нашинковать. Картофель нарезать брусочками. Соленые огурцы нарезать ломтиками и припустить в 2 ст. л. мясного бульона. В кипящий бульон положить капусту, картофель, коренья, а через 5 минут — морковь, лук и огурцы. Заправить специями и варить до готовности. При подаче положить в рассольник клецки, заправить сметаной и посыпать рубленой зеленью.



СУПЫ, САЛАТЫ, ЗАКУСКИ

СПАГЕТТИ В СЛИВОЧНОМ СОУСЕ

СОСТАВ: 0,5 пачки спагетти, 500 г шампиньонов, 3 луковицы, 2 ст. л. растительного масла, 50 г сливочного масла, 4-5 зубчиков чеснока, 1 ст. густых сливок, соль, молотый душистый перец, молотый белый перец, зелень.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: Спагетти отварить в большом количестве подсоленной воды, откинуть на дуршлаг, смешать с растительным маслом.

Шампиньоны почистить и порезать ломтиками, репчатый лук почистить и порубить, зубчики чеснока очистить и крупно порезать. В глубоком сотейнике растопить сливочное масло и обжарить лук с чесноком до мягкости. Добавить шампиньоны, посолить, поперчить и тушить, помешивая, 5 минут. Затем влить сливки и тушить на медленном огне 10 минут. Выложить в сотейник спагетти, перемешать, прогреть, снять с огня и подавать, украсив зеленью.



ВТОРЫЕ БЛЮДА, СОУСЫ

ПОНЧИКИ «ЛИМОННЫЕ»

СОСТАВ: 7 ст. муки, 3 ст. л. сахара, 0,5 ч. л. соли, 1 ст. молока, 2 яйца, тертая цедра 2 лимонов, 1 ст. л. разрыхлителя для теста, 150 г сливочного масла, растительное масло для фритюра, молотая корица или сахарная пудра.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: Сахар и соль растворить в молоке.

Слегка взбивая смесь, ввести яйца и цедру. Муку и разрыхлитель просеять. Постепенно добавлять в муку размягченное масло. Перемешать, чтобы смесь стала зернистой. В середине сделать углубление, добавить яичную смесь. Замесить тесто однородной консистенции. Раскатать тесто в пласт толщиной 0,5 см. С помощью выемки вырезать кольца. Разогреть растительное масло до 200°C.

Обжарить пончики до золотистого цвета. Остудить. Посыпать сахарной пудрой или молотой корицей.



ВЫПЕЧКА, ДЕСЕРТЫ, НАПИТКИ



СУП С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ, ЛУКОМ И ПОМИДОРАМИ

СОСТАВ: 4 картофелины, 4 помидора, 300 г замороженного зеленого горошка, 2 луковицы, 3 моркови, 3 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, 1 бульонный кубик, соль.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: Картофель почистить и порезать кубиками. Помидоры вымыть, сделать сверху надрезы крест-накрест, сложить в дуршлаг, ошпарить кипятком и снять кожицу. Репчатый лук нашинковать, морковь почистить и порезать кружками. Разогреть в сковороде растительное масло и обжарить морковь до золотистого цвета. Добавить лук, перемешать, посолить, закрыть крышкой и тушить 2-3 минуты. Затем добавить порезанные кубиками помидоры и тушить еще 2-3 минуты. В кастрюле вскипятить воду, растворить бульонный кубик, опустить картофель и варить 10 минут. Затем добавить тушеные овощи, горошек, посолить и варить до готовности.

ЗАПЕКАНКА ИЗ РИСА С ПОМИДОРАМИ

СОСТАВ: 1 ст. риса, 2 помидора, 1 головка репчатого лука, 1 ст. густых сливок, 150 г тертого сыра, 200 г шпика, 1 зубчик чеснока, 1 ст. л. растительного масла, перец черный молотый, соль по вкусу.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: Рис промыть, 2 ст. воды вскипятить, добавить соль и всыпать рис. Варить до готовности. Шпик нарезать мелкими кубиками и обжарить, добавить мелко рубленый чеснок и жарить еще 1 минуту. Вытопившимся жиром заправить рис. Смешать рис, сливки и сыр, добавить соль и перец. Лук очистить, мелко нарезать и обжаривать на масле до золотистого цвета. Помидоры нарезать кружочками. На дно жаровни уложить шпик, затем рисовую массу, сверху выложить лук и помидоры. Запекать в разогретой до 180°C духовке в течение 10-15 минут до образования золотистой корочки.



АЧМА

СОСТАВ: 1 кг муки, 1 кг сыра сулгуни, 300-500 г растопленного сливочного масла, 200 г сметаны, 5 яиц, 1 ст. воды, соль.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: Яйца взбить, добавить воду, муку, соль, замесить тесто, разделить на 8 частей (одна должна быть больше других), оставить на 10 минут. Тесто тонко раскатать, большой кусок — по размеру противня. Уложить его в смазанный маслом противень, полить 1/3 масла. Остальные пласты опустить в кипящую воду на 1-2 минуты, вынуть и залить холодной водой. Откинуть на дуршлаг. Сыр натереть и смешать с 1/3 масла и сметаной. На сырой пласт теста положить 3 отваренных пласта, поливая каждый оставшимся маслом. Сверху уложите половину сырной начинки, снова 3 пласта теста, смазанные маслом, оставшуюся начинку. Загнуть края сырого пласта и закрыть последним пластом. Разрезать на порции и запечь в духовке.

КУРИНЫЙ РУЛЕТ С ОМЛЕТОМ

СОСТАВ: 200 г слоеного теста, 500 г куриного филе, 4 яйца, 3 ст. л. молока, 1 луковица, 1 ст. л. рубленой петрушки, 50 г болгарского перца, 1 ст. л. муки, молотый перец, соль, растительное масло.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: Куриное филе пропустить через мясорубку 2-3 раза, чтобы получилась однородная масса. Посолить, поперчить. Белки взбить миксером в пышную пену, желтки перемешать с молоком и мукой, посолить и аккуратно соединить с белками. Добавить куриный фарш и снова перемешать. Разогреть в сковороде масло, выложить яично-куриную массу, накрыть крышкой и готовить на медленном огне до тех пор, пока поверхность омлета не станет твердой. Перец и лук порубить и обжарить в 1 ст. л. масла. Тесто раскатать, выложить сверху омлет, обжаренные овощи, зелень, посолить, поперчить и скатать в рулет. Запечь в духовке до румяной корочки.



СУПЫ, САЛАТЫ, ЗАКУСКИ



ОЛАДЫ ОВОЩНЫЕ

СОСТАВ: 2 картофелины, 300 г белокочанной капусты, 1 морковь, 150 г зеленого лука, 1 яйцо, 3 ст. л. растительного масла, перец черный молотый, соль по вкусу.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: Картофель отварить в мундире до готовности и, очистив от кожицы, натереть на терке. Капусту мелко порубить, сложить в дуршлаг и ошпарить кипятком. Морковь нарезать соломкой, зеленый лук — колечками. Обжарить морковь и лук в 1 ст. л. масла в течение 1 минуты.

Затем добавить капусту, соединить все с картофелем, посолить, поперчить и перемешать со взбитым яйцом. Оставшееся масло разогреть в сковороде. Полученную массу выкладывать в масло небольшими порциями и жарить оладьи с двух сторон до образования золотистой корочки. Подавать оладьи с кетчупом или любым другим соусом.

ВТОРЫЕ БЛЮДА, СОУСЫ

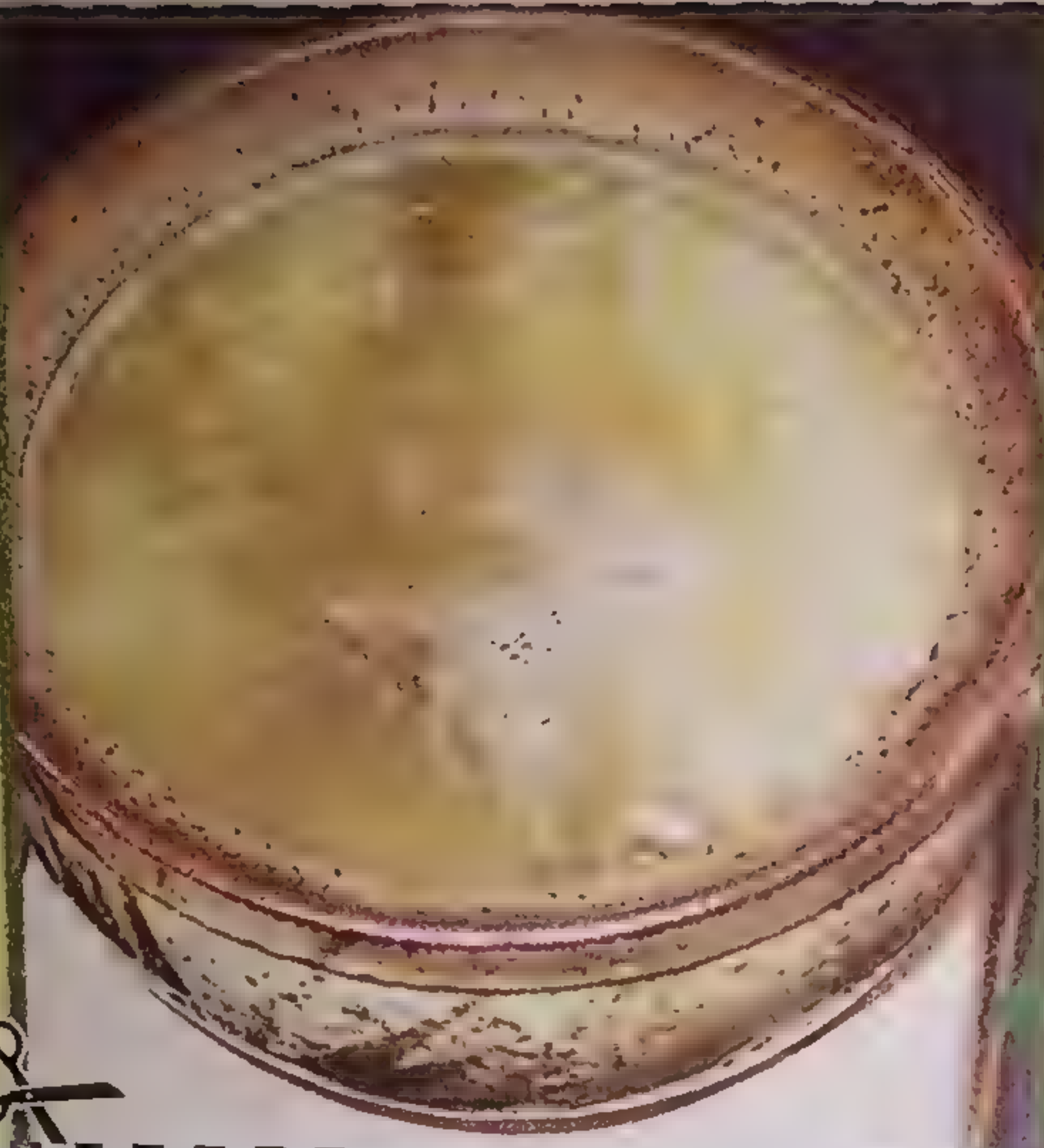
КРУГЛЫЕ ПИРОЖКИ С ГРИБНОЙ НАЧИНКОЙ

СОСТАВ: для теста: 500 г муки, 200 г сметаны, 2 ст. л. сливочного масла, 2 яйца, 1 ст. л. сахара, 0,5 ч. л. соли; для начинки: 500 г шампиньонов, 100 г ветчины, 2 ст. л. зеленого горошка, 1 луковица, 3 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. муки, 0,5 ст. сметаны, соль.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: Муку смешать со сметаной, маслом, солью, сахаром и вбить яйца. Замесить тесто, положить на 30-40 минут в холодильник. Грибы порубить, лук и ветчину мелко порезать. В сливочном масле обжарить лук и грибы. Добавить зеленый горошек, ветчину и жарить еще 1 минуту. Добавить муку, сметану, посолить и довести до загустения. Тесто раскатать, вырезать при помощи блюда коржи, половину положить на смазанный маслом противень, выложить начинку и накрыть оставшимися коржами. Вилкой прижать края. Выпекать в духовке до золотистого цвета.



ВЫПЕЧКА, ДЕСЕРТЫ, НАПИТКИ



РИСОВЫЙ СУП С ПЕТРУШКОЙ

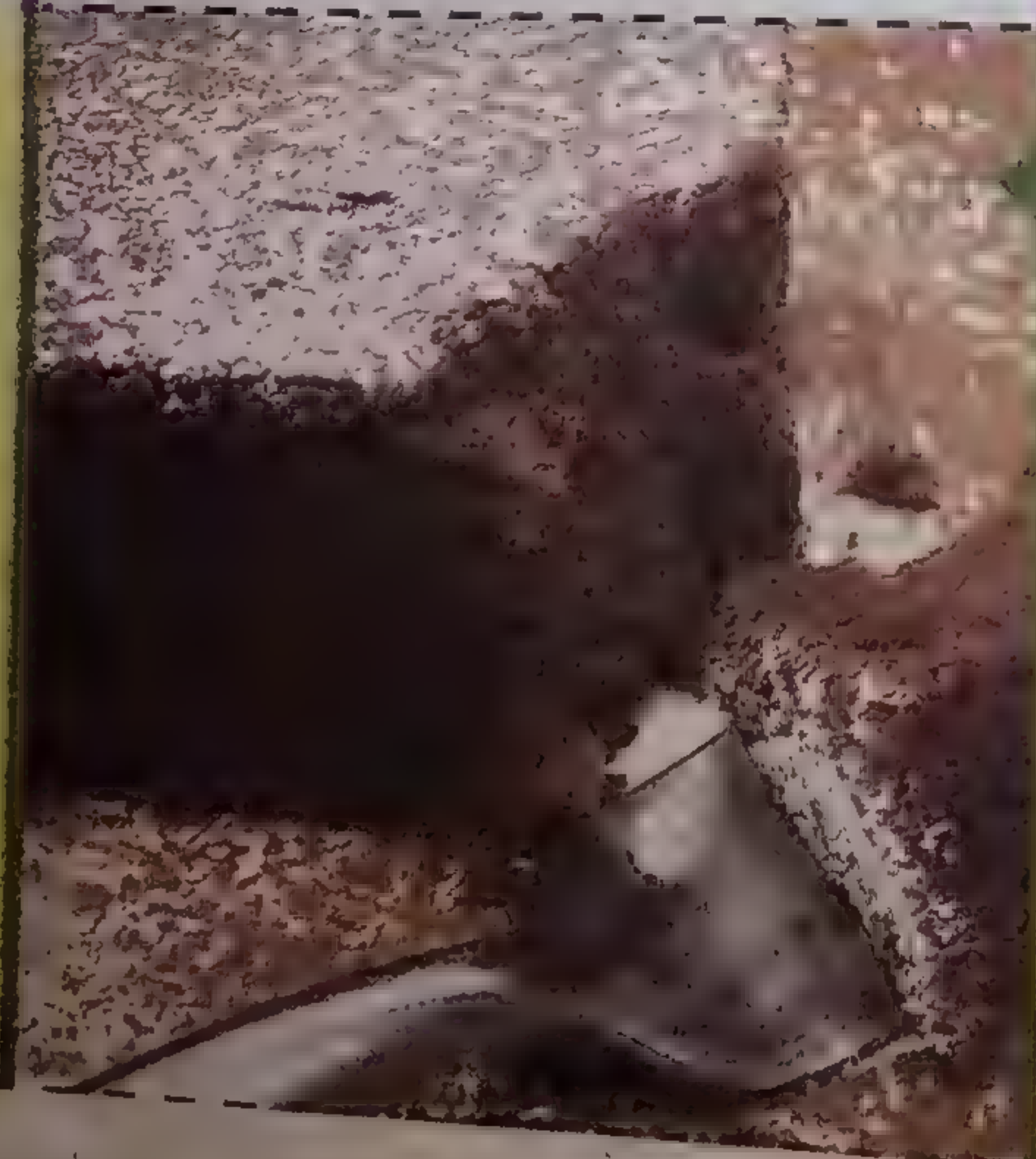
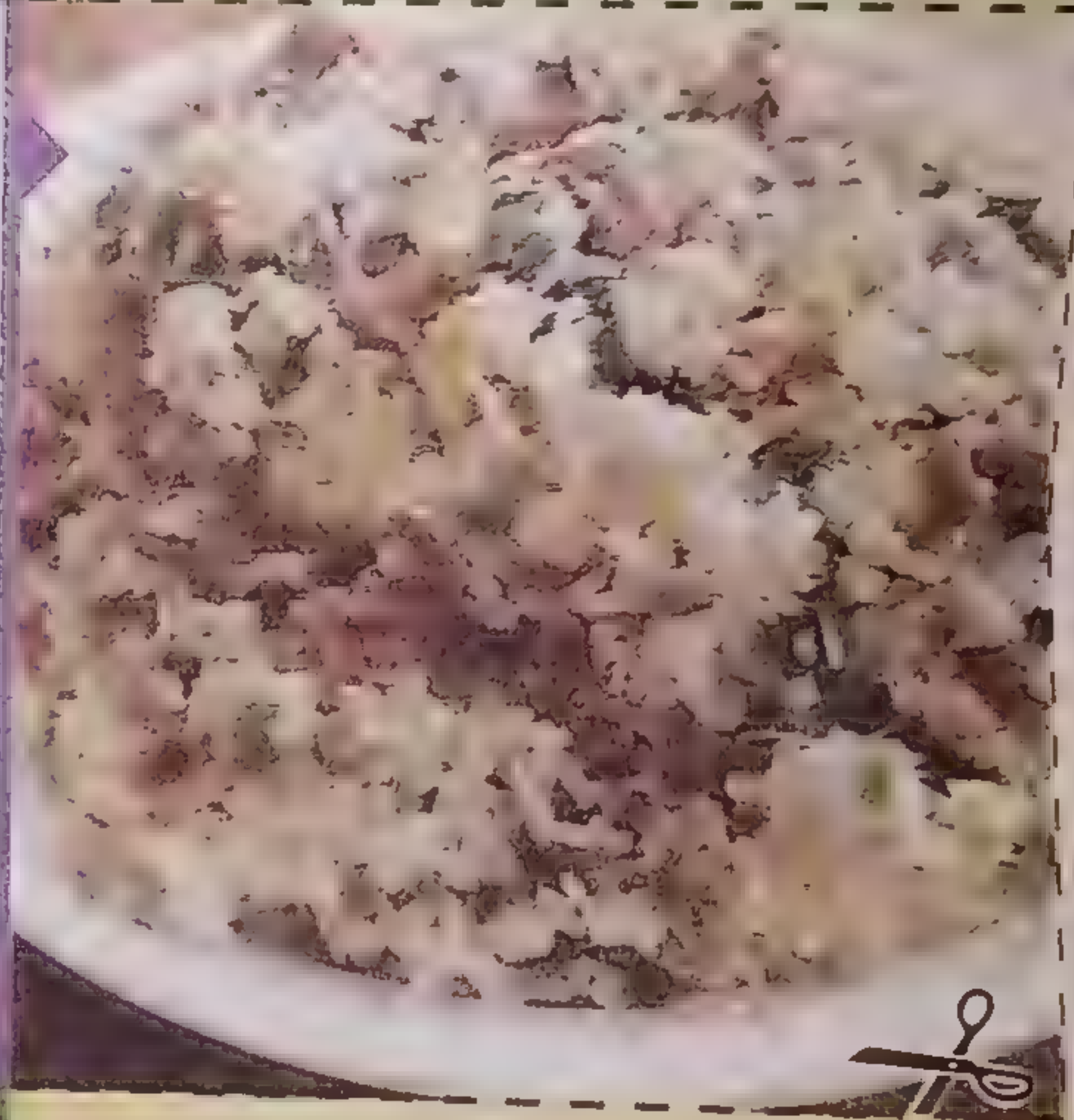
СОСТАВ: 2 ст. риса, 2 ст. л. сливочного масла, 1 пучок петрушки, 50 г корня сельдерея, 1 кубик куриного бульона, молотый черный перец, 2 луковицы.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: Рис промыть в холодной воде, обсушить. Репчатый лук почистить и порезать кубиками. Сельдерей почистить и натереть на мелкой терке. В сковороде растопить сливочное масло, положить лук и жарить на медленном огне, постоянно помешивая, до мягкости. Добавить сельдерей, подготовленный рис и жарить, помешивая, до тех пор, пока зерна риса не станут полупрозрачными. В кастрюле вскипятить воду, растворить бульонный кубик, по вкусу досолить и выложить содержимое сковороды. Накрыть кастрюлю крышкой, поставить на самый маленький огонь и варить в течение 30-40 минут. За 5 минут до готовности добавить рубленую петрушку. Готовый суп посыпать молотым перцем.

РИС С МЯСОМ И ЯЙЦАМИ ПО-ТУРЕЦКИ

СОСТАВ: 2 ст. риса, 2 луковицы, 300 г говядины, 3 яйца, растительное масло, соль, молотый черный перец, молотый душистый перец.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: Рис промыть, залить 2 ст. воды, посолить и варить с закрытой крышкой до тех пор, пока рис не впитает всю воду. Говядину вымыть, обсушить салфеткой, порезать тонкой соломкой. Яйца взбить вилкой, посолить и поперчить. В сотейнике разогреть растительное масло и обжарить мясо, постоянно помешивая, до золотистого цвета. Посолить, поперчить и выложить в тарелку. В том же сотейнике обжарить лук, вылить яйца и обжарить, постоянно перемешивая, в течение 3-4 минут. Выложить в сотейник мясо, рис, перемешать, влить 3-4 ст. л. горячей воды или бульона, накрыть крышкой и тушить на очень маленьком огне до готовности.



СКАНДИНАВСКИЙ ШОКОЛАДНЫЙ ПИРОГ

СОСТАВ: 370 г сахарного песка, 250 г сливочного масла, 3 яйца, 60 г темного шоколада, 2 ст. просеянной муки, 2 ч. л. разрыхлителя для теста, 1 ч. л. соли, щепотка соды, 1 ст. жирных сливок, щепотка ванилина, 3 ст. л. сахарной пудры.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: Масло взбить с сахаром, добавить растопленный шоколад, по одному подмешать яйца. Отдельно смешать сухие ингредиенты (кроме ванилина и сахарной пудры). Взбить сливки с ванилином. Затем все соединить. Форму смазать маслом и посыпать панировочными сухарями. Духовку разогреть. Тесто вылить в форму и запечь пирог в духовке при температуре 170°C в течение 55-60 минут. Затем вынуть пирог из духовки, оставить на 7-10 минут в форме, потом вынуть и остудить. Готовый пирог разрезать на порции, посыпать сахарной пудрой.

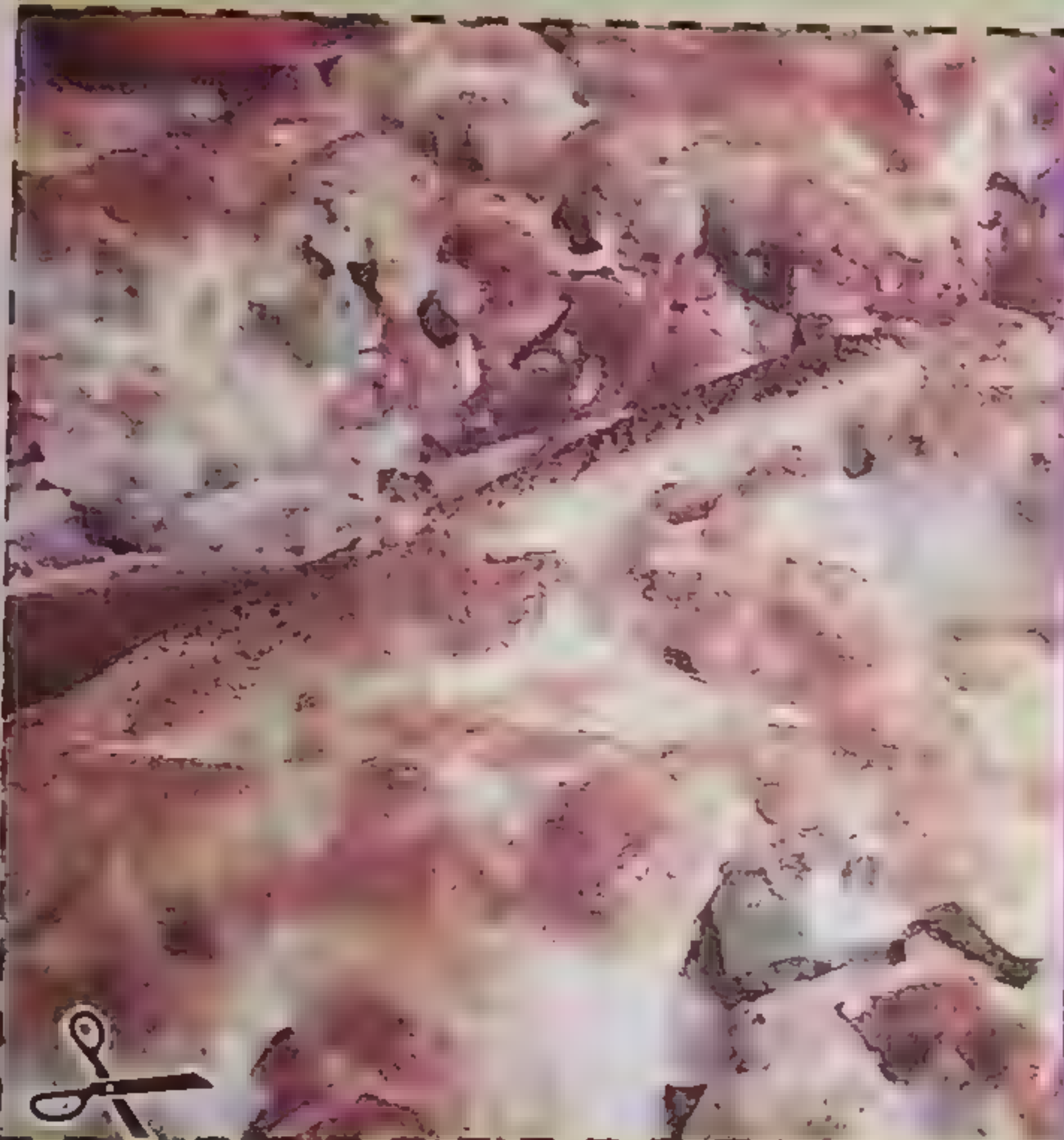
ГОРОХОВЫЙ СУП С КАЛЬМАРАМИ

СОСТАВ: 300 г кальмаров, 1 ст. гороха, 2 картофелины, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 2 ст. л. растительного масла, 2 горошины черного перца, соль по вкусу, зелень.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: Кальмаров почистить. В кастрюле вскипятить воду, опустить кальмары и варить 2-3 минуты. Отваренных кальмаров вынуть и порезать соломкой. Бульон оставить. Горох замочить в холодной воде на 5 часов, затем воду слить. Картофель нарезать кубиками, морковь и лук — соломкой. Морковь и лук соединить, пассеровать на разогретом растительном масле. В кипящий бульон из кальмаров положить горох, варить 30 минут. Добавить картофель, пассерованные овощи, посолить и варить еще 10 минут. Положить перец горошком и варить еще 5 минут. При подаче добавить порезанные кальмары и посыпать суп зеленью.



СУПЫ, САЛАТЫ, ЗАКУСКИ



ФАРШИРОВАННЫЙ ХЛЕБ

СОСТАВ: 1 батон, 300 г мясного фарша, 50 г шпика, 1 болгарский перец (можно заменить на 100 г консервированного перца), 2 луковицы, 2 помидора, 400 г шампиньонов, 1 пучок зеленого лука, 3-4 зубчика чеснока, соль, молотый черный перец, растительное масло, 200 г натертого сыра, 100 г майонеза.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: Репчатый лук, помидоры и перец порезать кубиками, шампиньоны — ломтиками, зеленый лук порубить, чеснок порезать кусочками. Обжарить в масле лук, чеснок и грибы до мягкости. Посолить и снять с огня. Отдельно обжарить фарш, посолить, поперчить и перемешать с луком, чесноком и грибами. Батон разрезать вдоль на 2 части, мякоть вынуть и крошить, смешать с мясом, овощами, зеленью, помидорами, перцем, шпиком, порезанным кубиками, выложить в половинки хлеба. Посыпать сыром, залить майонезом и запечь в духовке.

ВТОРЫЕ БЛЮДА, СОУСЫ

БЛИНЧИКИ С ТВОРОГОМ

СОСТАВ: для блинчиков: 200 г муки, 500 мл молока или воды, 1 яйцо, 10 г сахара, щепотка соли, 1 ст. л. растительного масла; для начинки: 500 г творога, 1 яйцо, 2 ст. л. сахара, 2 ч. л. топленого масла, щепотка ванилина, 2 ст. сметаны, соль.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: Яйцо, соль, сахар размешать, добавить половину нормы холодного молока, всыпать муку и взбить до однородной массы, постепенно добавляя оставшееся молоко. Выпечь тонкие блинчики. Для начинки творог протереть через сито, добавить яйцо, сахар, ванилин, соль и тщательно перемешать. Положить начинку на поджаренную сторону блинчика и завернуть в виде прямоугольного пирожка. Сформованные пирожки обжарить на раскаленной с топленным маслом сковородке с обеих сторон до образования золотистой корочки. Подавать по 2 блинчика на порцию со сметаной.



ВЫПЕЧКА, ДЕСЕРТЫ, НАПИТКИ



САЛАТ «ПОЛЯНКА»

СОСТАВ: 1 пучок зеленого лука, 2 сладких болгарских перца, 5 яиц, 4 маринованных огурца, 0,5 банки маслин, 3-4 отварных картофелины, 1 отварная морковь, соль, майонез.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: Зеленый лук тщательно промыть, обсушить и мелко порубить. Сладкий болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, порезать небольшими кубиками. Яйца отварить, почистить и разделить белки от желтков. Белки и желтки порубить. Маринованные огурцы порезать небольшими кубиками, маслины отделить от лишней жидкости и порезать. В широкий салатник выложить подготовленные продукты, чередуя между собой. Из картофеля и моркови сформовать фигурки цыплят и украсить ими поверхность салата. Перед подачей салат посолить и заправить майонезом.

СОВЕТ: для салата можно также использовать отварные мясные или рыбные продукты.

КОТЛЕТЫ ИЗ ЩУКИ

СОСТАВ: 500 г филе щуки, 150 г пшеничного хлеба, 1 ст. молока, 1 ст. л. манной крупы, 2 лимона, 3 ст. л. панировочных сухарей, 1 ст. л. растительного масла, зелень петрушки и укропа, перец черный молотый, соль.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: Хлеб замочить в молоке, отжать, филе рыбы нарезать на кусочки и пропустить через мясорубку дважды. Добавить хлеб, манную крупу, соль, перец и взбить до получения однородной массы.

Массу разделить на котлеты овальной приплюснутой формы, запанировать в сухарях и жарить на разогретом растительном масле с обеих сторон до образования поджаристой корочки. Котлеты подавать с отварным или жареным картофелем. Оформить зеленью и ломтиками лимона.

СОВЕТ: вместо филе щуки можно использовать филе любой морской или речной рыбы.



КОКОСОВОЕ ПЕЧЕНЬЕ

СОСТАВ: 200 г сливочного масла, 230 г сахара, 2 яйца, 270 г пшеничной муки, 100-150 г кокосовой стружки.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: Масло выдержать при комнатной температуре и взбить, постепенно добавляя сахар.

Не прекращая взбивания, ввести по одному яйца. Затем всыпать просеянную муку, кокосовую стружку и осторожно перемешать.

Тесто выложить в кондитерский мешок с фигурной насадкой и отсадить печенье на смазанный маслом и посыпанный мукой лист на расстоянии 5-6 см друг от друга. Выпекать в разогретой духовке до золотистого цвета. Подавать к чаю или кофе.

СОВЕТ: вместо кокосовой стружки в тесто можно добавить молотые орехи или распаренный и отжатый изюм.



РЫБНАЯ ЗАКУСКА С ЛИМОНОМ

СОСТАВ: 400 г филе морской рыбы, 3 ст. л. риса, соль, молотый черный перец, 3-4 веточки петрушки, 1 лимон, растительное масло, 0,5 ст. панировочных сухарей.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: Филе рыбы пропустить через мясорубку или мелко порубить. Рис промыть в холодной воде, отварить до готовности, откинуть на дуршлаг. Петрушку вымыть и порубить. Рыбный фарш смешать с рисом, петрушкой, посолить и поперчить, обвалять в панировочных сухарях. В сковороде разогреть растительное масло и обжарить рыбные котлеты до золотистого цвета. Готовые котлеты выложить на блюдо и украсить ломтиками лимона.

СОВЕТ: вместо филе сырой рыбы можно использовать рыбные консервы, тщательно размятые вилкой и отделенные от лишней жидкости. Подавать закуску можно в холодном или горячем виде.



СУПЫ, САЛАТЫ, ЗАКУСКИ

СКУМБРИЯ, ЖАРЕННАЯ В ПАНИРОВКЕ

СОСТАВ: 1 кг свежемороженой скумбрии, 2 лимона, соль, молотый черный перец, щепотка мускатного ореха, 1 ч. л. кориандра, 2 яйца, 1 ст. муки, растительное масло, зелень.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: Скумбрию разморозить, выпотрошить, удалить плавники, тушки тщательно промыть и обсушить. Выжать сок из одного лимона, смешать с солью, перцем, мускатным орехом, кориандром, 1 ст. л. растительного масла и положить рыбу в получившийся маринад. Накрыть пленкой и мариновать, периодически переворачивая, в течение 1 часа. Яйца взбить вилкой, муку высыпать в широкую тарелку. Маринованную рыбу обмакнуть сначала в яйца, обвалять в муке, снова обмакнуть в яйца и обвалять в муке, и обжарить в разогретом растительном масле до золотистой корочки. Подавать с ломтиками лимона и зеленью.



ВТОРЫЕ БЛЮДА, СОУСЫ

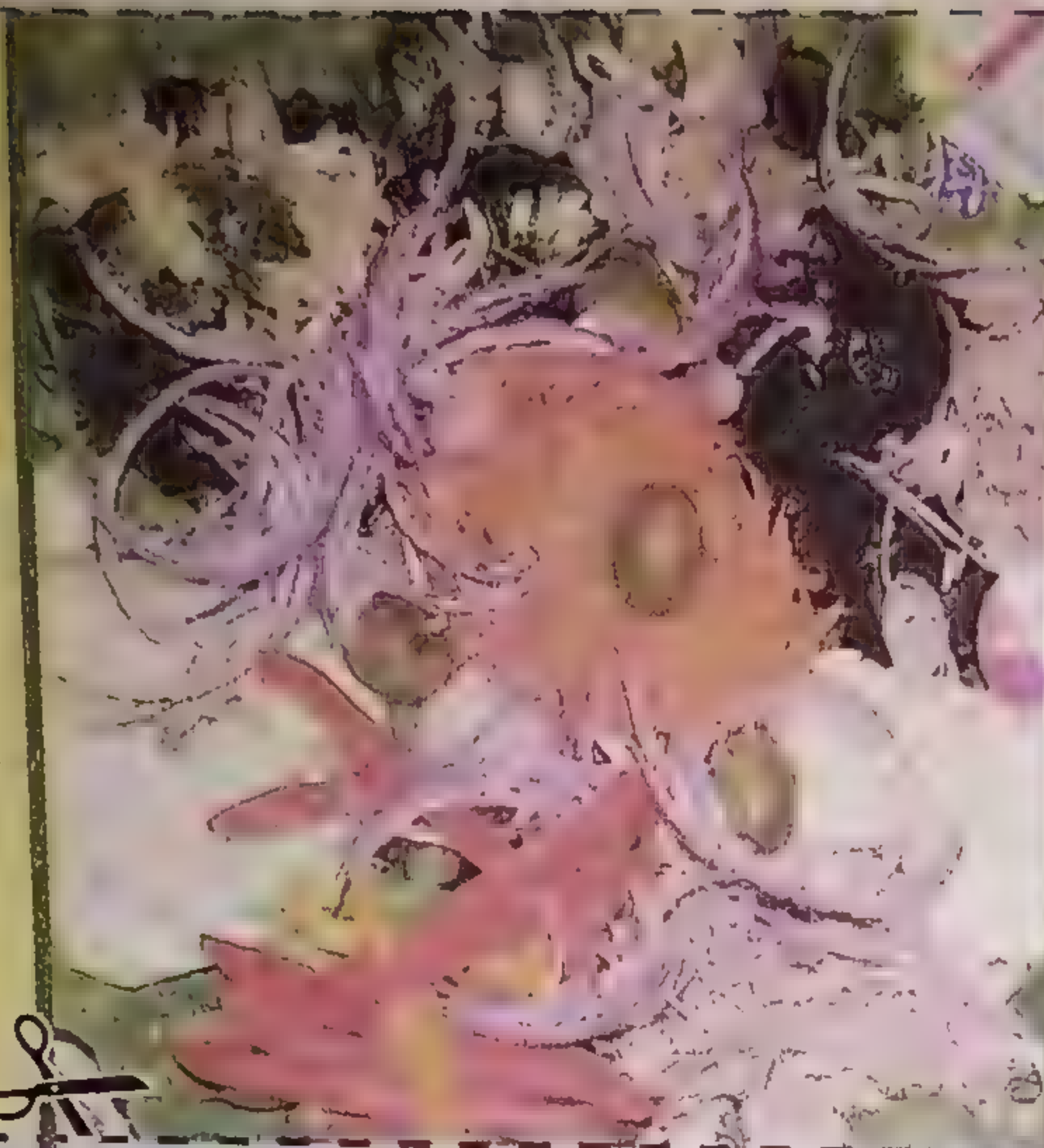
ПЕЧЕНЬЕ С СУХОФРУКТАМИ

СОСТАВ: 200 г сухофруктов, 1 ст. л. муки, 150 г сливочного масла, 2 яйца, 5 ст. л. молока, 7 ст. л. сахара, 1 ст. л. сахарной пудры, 1 ч. л. гашенной уксусом соды, 1 мускатный орех, соль.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: Сухофрукты залить теплой водой на 15-20 минут, воду слить, сухофрукты мелко порезать. Смешать просеянную муку с солью, содой, гашенной в уксусе, добавить масло, перетереть смесь так, чтобы она стала похожа на хлебные крошки. Добавить сахар, сухофрукты и мускатный орех, перемешать. Взбить яйца с молоком и добавить к мучной смеси. Хорошо перемешать. Разделить тесто на 12 частей, сформовать печенье и поместить на смазанный маслом противень. Выпекать в духовке при температуре 220°C в течение 15-20 минут. Охладить и подавать, посыпав сахарной пудрой.



ВЫПЕЧКА, ДЕСЕРТЫ, НАПИТКИ



САЛАТ «УРАЛ НА ТАРЕЛКЕ»

СОСТАВ: 1 свежий огурец, 1 морковь, 1 головка красного лука, 1 небольшая отварная свекла, 50 г оливок, 1 банка консервированной горбуши, 1 сладкий болгарский перец, листья зеленого салата, 100 г белокочанной капусты, соль, растительное масло или майонез.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: Огурец вымыть, очистить от кожуры и порезать кружками. Морковь почистить и натереть на терке, капусту мелко нашинковать. Репчатый лук порезать крупными кольцами, отварную свеклу почистить и натереть на терке. Консервированную горбушу отделить от лишней жидкости и размять вилкой. Болгарский перец вымыть, очистить от семян и порезать соломкой. Листья салата вымыть и обсушить салфеткой. Широкое блюдо застелить листьями салата, остальные ингредиенты выложить горками, не перемешивая. Посолить и полить растительным маслом или майонезом.

КУРОЧКА В КЛЯРЕ С СОУСОМ

СОСТАВ: 500 г куриного филе, 2 яйца, 1 ст. муки, соль, молотый черный перец, молотый красный перец, растительное масло, 2 ст. л. лимонного сока; **для соуса:** 1,5 ст. сметаны, 20 г сливочного масла, 1 ст. л. муки, 3 зубчика чеснока, соль.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: Куриное филе порезать ломтиками, слегка отбить, посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком. В отдельной миске смешать яйца с мукой, добавить 0,5 ст. воды, 1 ст. л. растительного масла и замесить полужидкое тесто.

При необходимости можно добавить муки или жидкости. Обмакнуть куриное филе в кляр и обжарить до золотистого цвета. В отдельном сотейнике растопить сливочное масло, обжарить муку, добавить сметану, соль и довести до загустения. Добавить пропущенный через чесночницу чеснок и охладить. Курицу выложить на блюдо и подать с соусом.



КАРТОФЕЛЬНЫЙ ПИРОГ С ЛУКОМ

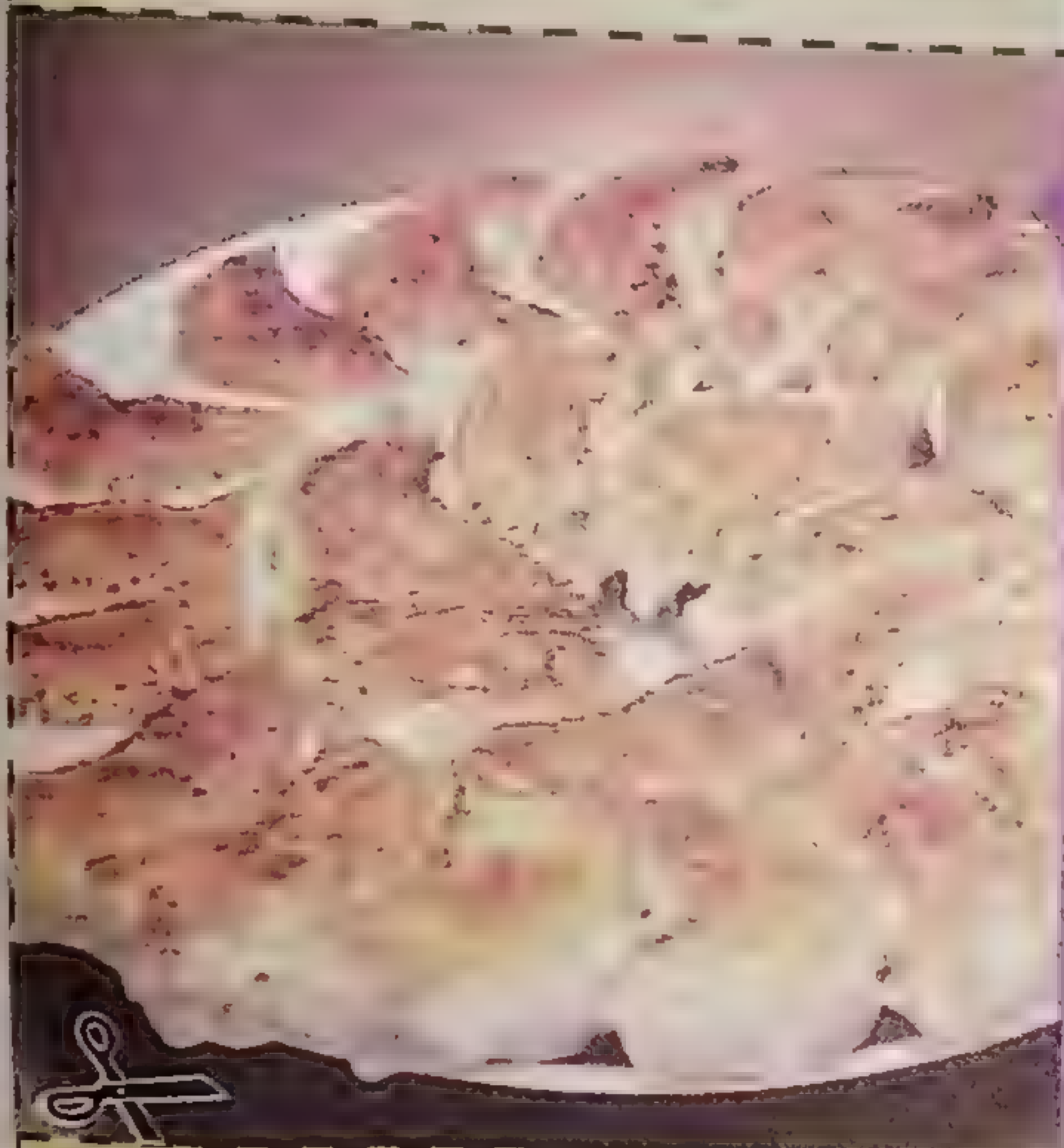
СОСТАВ: 600 г картофеля, 3 луковицы, 1 ст. муки, 50 г сливочного масла, 50 мл сливок, растительное масло, соль, молотый черный перец, мускатный орех.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: Картофель вымыть, залить водой, отварить в кожуре до готовности, охладить. Репчатый лук почистить и порезать небольшими кубиками. Картофель очистить от кожуры, размять, смешать со сливками, размягченным сливочным маслом, добавить муку, соль, молотый перец, тщательно перемешать, чтобы получилось эластичное тесто. Разогреть в сковороде растительное масло и обжарить лук до золотистого цвета, посолить. Форму смазать маслом, выложить лук, сверху распределить тесто, разровнять, присыпать мускатным орехом, сбрызнуть маслом и поставить в разогретую духовку. Запекать до золотистой корочки. Готовый пирог слегка охладить, нарезать и выложить на блюдо.

КАРТОФЕЛЬНЫЙ САЛАТ С ДОМАШНИМ МАЙОНЕЗОМ

СОСТАВ: 4-5 картофелин, 1 морковь, 1 банка консервированного зеленого горошка, соль;
для майонеза: 300 мл растительного масла, 2 желтка комнатной температуры, 1 ч. л. горчицы, сок лимона, соль.

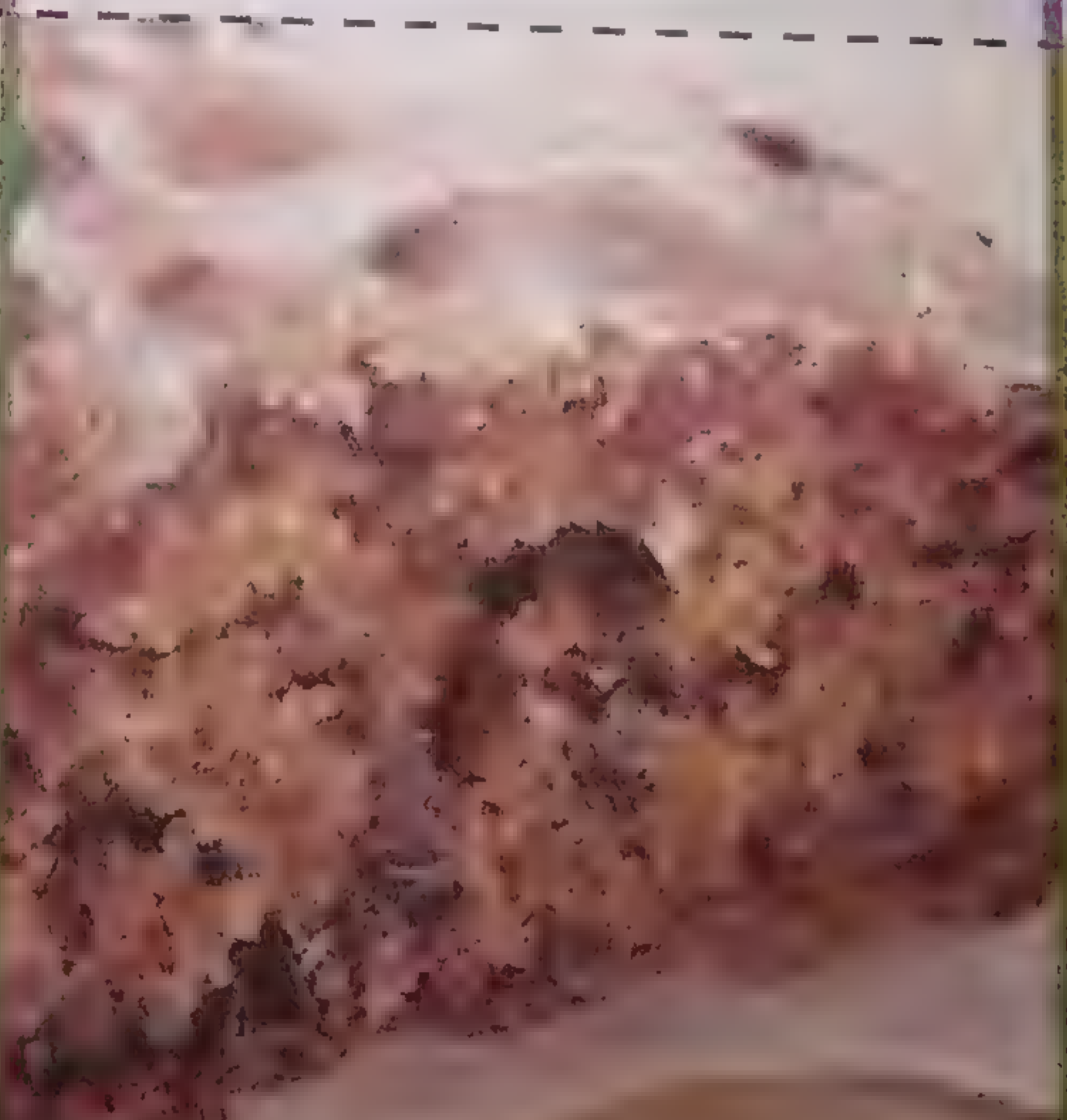
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: Приготовить майонез: взбить подготовленные желтки со щепоткой соли и горчицей и медленно, капля по капле, добавить растительное масло. Майонез должен начать формироваться в густую кремообразную массу. Как только майонез уплотнится, можно добавлять масло быстрее, время от времени вливая по капельке лимонный сок. Готовый майонез слегка охладить. Для салата картофель и морковь отварить в кожуре, очистить и порезать кубиками. Смешать в салатнике картофель, морковь, консервированный зеленый горошек, посолить. Заправить салат майонезом. Выложить салат на блюдо.



ЖАРЕННЫЕ ПЕЛЬМЕНИ ПО-УЗБЕКСКИ

СОСТАВ: 500 г муки, 1 яйцо, 1 ч. л. соли, 0,5 ст. воды, 500 г говядины, 5 луковиц, соль, 1 ч. л. молотого черного перца, растительное масло.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: Яйцо вылить в большую чашку, добавить воду и соль, взбить до однородной массы, всыпая частями муку, замесить тесто. Покрыть салфеткой и оставить на 10-25 минут. Затем тесто раскатать толщиной до 2 мм, нарезать квадратиками 4x4 см. Для фарша мясо пропустить через мясорубку. Лук нашинковать тонкими кольцами, перемешать с мясом, заправить солью и перцем. Разогреть посуду примерно до 100°C, затем положить фарш и поджарить, постоянно помешивая, до выделения сока. Закрыть крышкой и охладить фарш в той же посуде до комнатной температуры. На каждый нарезанный кусок теста положить по чайной ложке фарша, слепить пельмени и обжарить их во фритюре.



КЕКС «СЮРПРИЗ»

СОСТАВ: для теста: 2 ст. муки, 250 г сливочного масла, 250 г сырковой массы, 1 ст. л. меда, 1 ст. л. сгущенного молока с сахаром, 1 яйцо, 2 ст. л. цукатов, 200 г грецких орехов, 0,5 ч. л. соды, соль, 1 ч. л. лимонного сока; для глазури: 150 г сахарной пудры, 3 ст. л. воды.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: Для теста масло растереть с сырковой массой, добавить яйцо, мед, сгущенное молоко, щепотку соли, соду, лимонный сок, тщательно перемешать. Затем всыпать муку, добавить рубленые орехи и цукаты, еще раз перемешать. В форму, смазанную маслом и посыпанную сухарями или мукой, выложить тесто, заполняя ее на 3/4 объема. Выпекать 40-45 минут при 180°C. Для глазури указанные ингредиенты соединить и варить на водяной бане до загустения. Кекс охладить, выложить из формы, полить глазурью, оформить орехами и цукатами.

СУПЫ, САЛАТЫ, ЗАКУСКИ

ВТОРЫЕ БЛЮДА, СОУСЫ

ВЫПЕЧКА, ДЕСЕРТЫ, НАПИТКИ



СОЛЕННЫЙ ЯЗЫК

СОСТАВ: 1 говяжий язык, 3 ст. л. крупной соли, 1 ст. л. сахара, 1 головка чеснока.

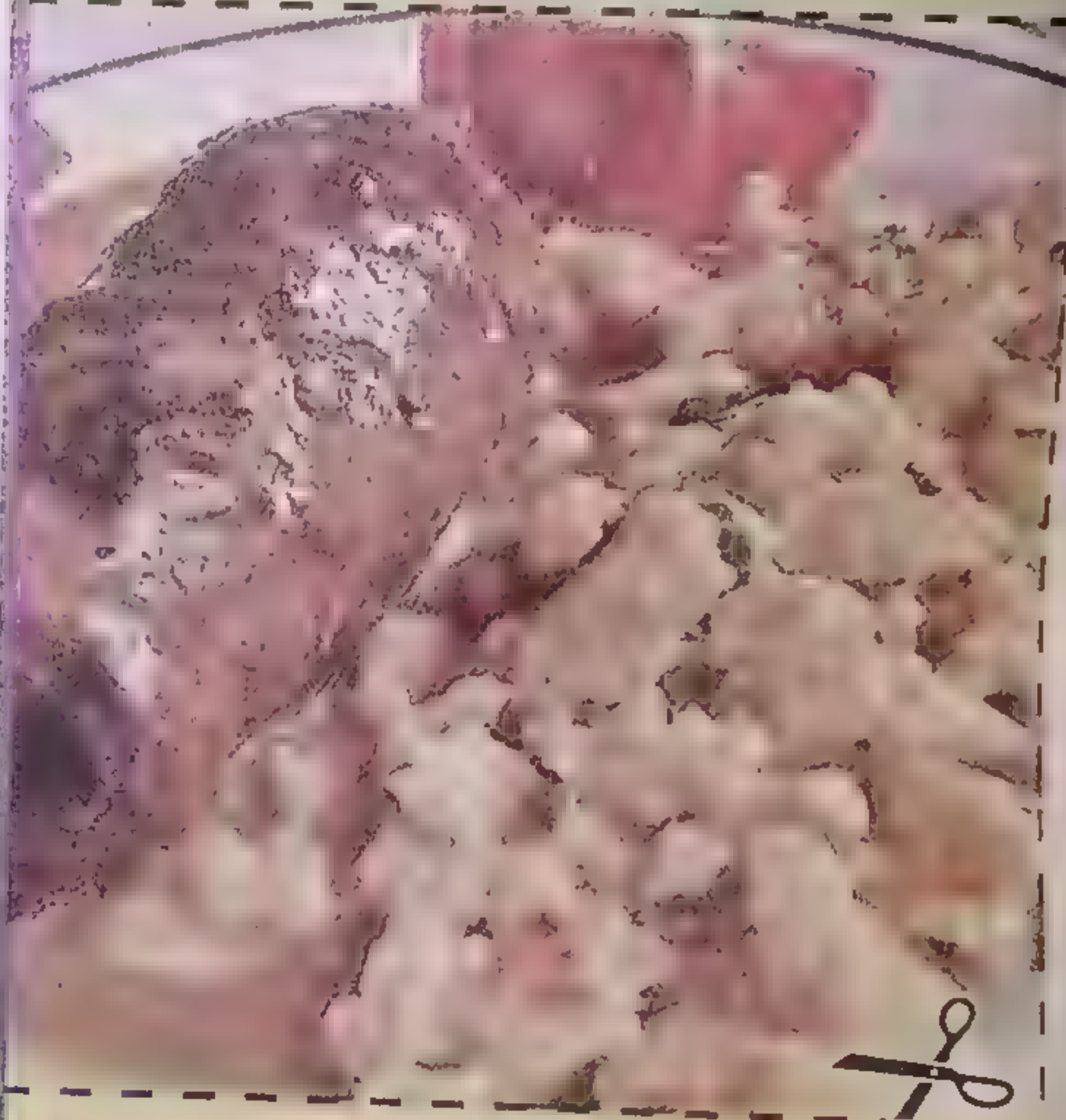
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: Язык обвалить в смеси крупной соли, сахара и пропущенного через пресс чеснока. Положить в полиэтиленовый пакет, выпустить из него воздух и хорошо завязать. На язык положить груз для того, чтобы выделился сок.

Оставить на ночь при комнатной температуре и затем убрать в холодильник на 7-10 дней. Каждый день язык необходимо переворачивать на другую сторону. Соленый язык, не обмывая, положить в кастрюлю с несоленой водой и отварить до готовности (1,5-2,5 часа). Готовый язык должен легко протыкаться вилкой. Воду слить и залить язык на 1-2 минуты холодной водой. Кожу с языка снять. Охладить, завернув в полиэтиленовую пленку. Перед подачей нарезать тонкими ломтиками.

РУЛЕТЫ ИЗ ПЕЧЕНКИ С САЛМОЙ

СОСТАВ: 500 г говяжьей печени, 2 моркови, 4 ст. л. муки, 1 ст. бульона, растительное масло, соль, молотый черный перец; **для салмы:** 400 г муки, 1 яйцо, 1 ч. л. соли, 0,5 ст. воды, растительное масло.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: Печенку промыть, обсушить и порезать тонкими ломтиками. Морковь почистить, порезать длинными брусочками и отварить в небольшом количестве подсоленной воды до готовности. Ломтики печени посолить, поперчить, завернуть в них ломтик моркови, перевязать ниткой, обвалить в муке и обжарить в разогретом растительном масле до готовности. Влить бульон, закрыть сковороду крышкой и тушить 10-15 минут. Для салмы замесить из указанных ингредиентов упругое тесто, раскатать в жгут и, отщипывая маленькие кусочки, отварить в кипящей воде. Готовую салму выложить в сковороду с печенкой, перемешать и разложить по тарелкам.



ПИРОГ «СЕМЬ НАЧИНОК»

СОСТАВ: 1 упаковка готового теста, 400 г свинины, 200 г печени, 1 пучок зеленого лука, 2 головки репчатого лука, 400 г шампиньонов, 100 г капусты, 200 г картофеля, соль, 1 ч. л. молотого черного перца, щепотка мускатного ореха, молотый кориандр, 0,5 ч. л. сухого майорана, растительное масло.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: Картофель отварить в мундире, очистить и порезать кубиками. Капусту и грибы отварить в кипящей воде, откинуть на дуршлаг и мелко порубить. Свинину и печень мелко порезать и обжарить в масле, репчатый и зеленый лук порубить, слегка обжарить и перемешать с мясом и печенью. Все ингредиенты смешать, посолить, заправить специями. Тесто разделить на 2 части, раскатать, одну положить на противень, выложить на тесто начинку, сверху закрыть оставшимся тестом, края скрепить. Выпекать в духовке до золотистого цвета.

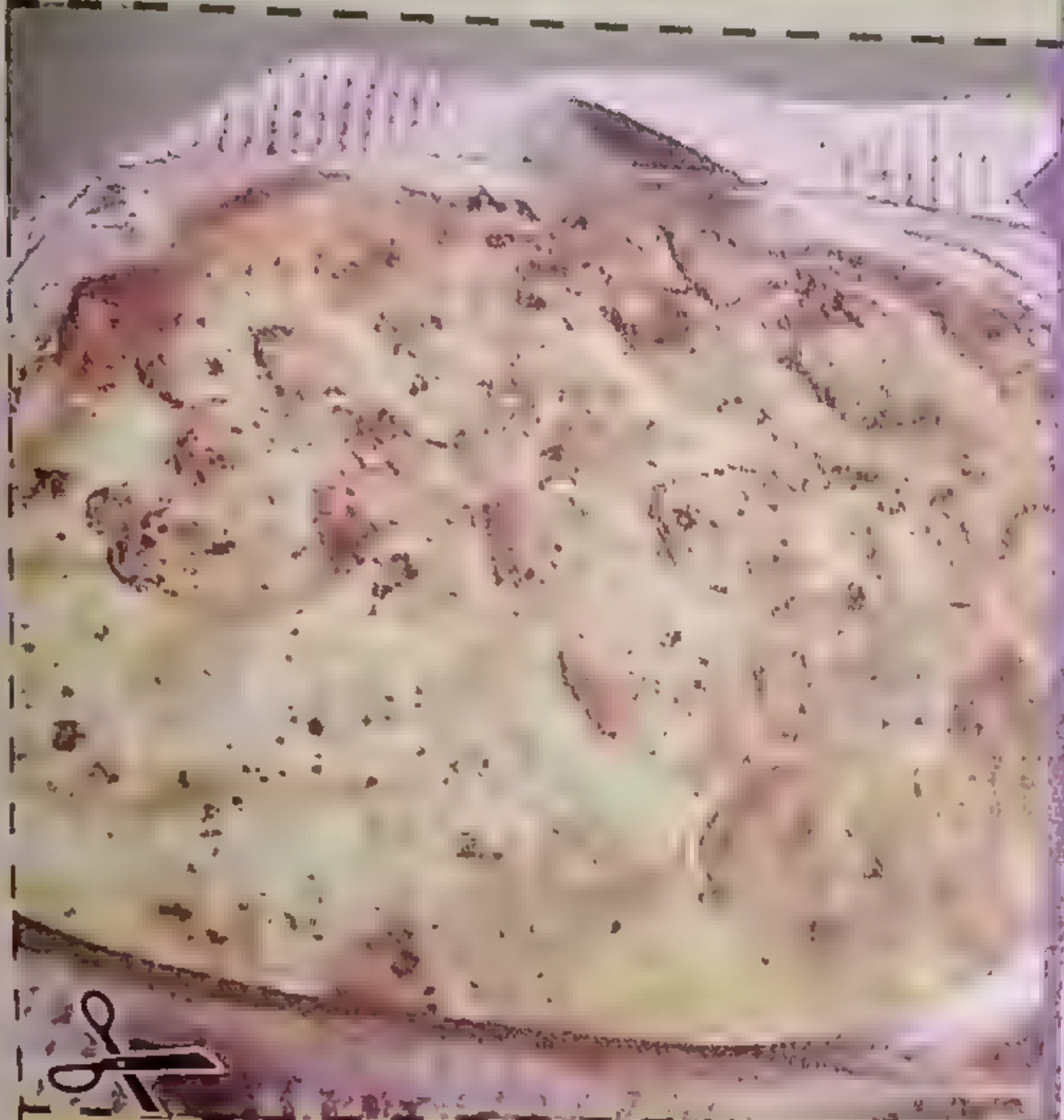
КУРИНЫЙ СУП С «РАКУШКАМИ»

СОСТАВ: 1 курица, 100 г макаронных изделий «ракушки», 1 пучок зеленого лука, 2 головки репчатого лука, 4-5 веточек петрушки, 2 ст. л. лимонного сока, соль, молотый черный перец, 2 лавровых листа.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: Курицу промыть, положить в кастрюлю, залить холодной водой, накрыть крышкой и довести до кипения. Пену снять, бульон посолить и варить на медленном огне в течение 40 минут. Сваренную курицу вынуть, бульон процедить. Разделить курицу на части и снова положить в бульон. Репчатый лук почистить и порезать кубиками, зеленый лук порубить, петрушку вымыть и порезать. В кастрюлю с кипящим бульоном опустить макароны, репчатый лук и варить 5-7 минут. Заправить суп зеленым луком, петрушкой, положить лавровый лист и варить еще 3-4 минуты. Перед подачей заправить суп лимонным соком и молотым черным перцем.



СУПЫ, САЛАТЫ, ЗАКУСКИ



КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С САРДЕЛЬКАМИ

СОСТАВ: 1 кг картофеля, 400 г сарделек, 4 луковицы, 2 моркови, 3 яйца, 200 г сметаны, соль, молотый черный перец, растительное масло.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: Картофель почистить и порезать тонкими кружками. Морковь почистить и тонко нарезать, репчатый лук почистить и нашинковать. Сардельки порезать тонкими пластинками. В отдельной миске взбить миксером или вилкой яйца, посолить, поперчить и смешать со сметаной. В кастрюле вскипятить воду, посолить и отварить до полуготовности сначала картофель, затем морковь. Огнеупорную посуду смазать растительным маслом, выложить слой картофеля, слой сарделек, морковь, лук, сверху закрыть оставшимся картофелем. Каждый слой пересыпать солью и перцем. Залить смесью сметаны и яиц, поставить в разогретую духовку и запекать до золотистой корочки.

ВТОРЫЕ БЛЮДА, СОУСЫ

ПЕСОЧНЫЙ ПИРОГ «КИШ»

СОСТАВ: для теста: 350 г муки, 1 яйцо, 175 г сливочного масла, 0,5 ч. л. соли, 100 мл воды; для начинки: 300 г сыра, 4 помидора, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок петрушки, 2 яйца, 50 мл молока, соль, растительное масло.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: Смешать муку, масло, яйцо, соль и воду, быстро замесить тесто. Если тесто получается комковатым, добавить немного ледяной воды. Завернуть тесто в пленку и поместить в холодильник на 30 минут. Для начинки помидоры вымыть, кожицу снять, удалить семена, мякоть порезать ломтиками. Зелень порубить и слегка обжарить в масле. Яйца взбить, перемешать с молоком, добавить натертый сыр, посолить. Тесто раскатать, выложить в формы, смазанные маслом, и поставить на 10 минут в разогретую духовку. Затем по поверхности коржей распределить начинку из помидоров и зелени, залить яичной смесью и выпекать до готовности.



ВЫПЕЧКА, ДЕСЕРТЫ, НАПИТКИ



САЛАТ С КРАСНОЙ ФАСОЛЬЮ

СОСТАВ: 150 г красной фасоли, 1 банка консервированной кукурузы, 1 головка репчатого лука, 2 помидора, растительное масло или майонез, соль.

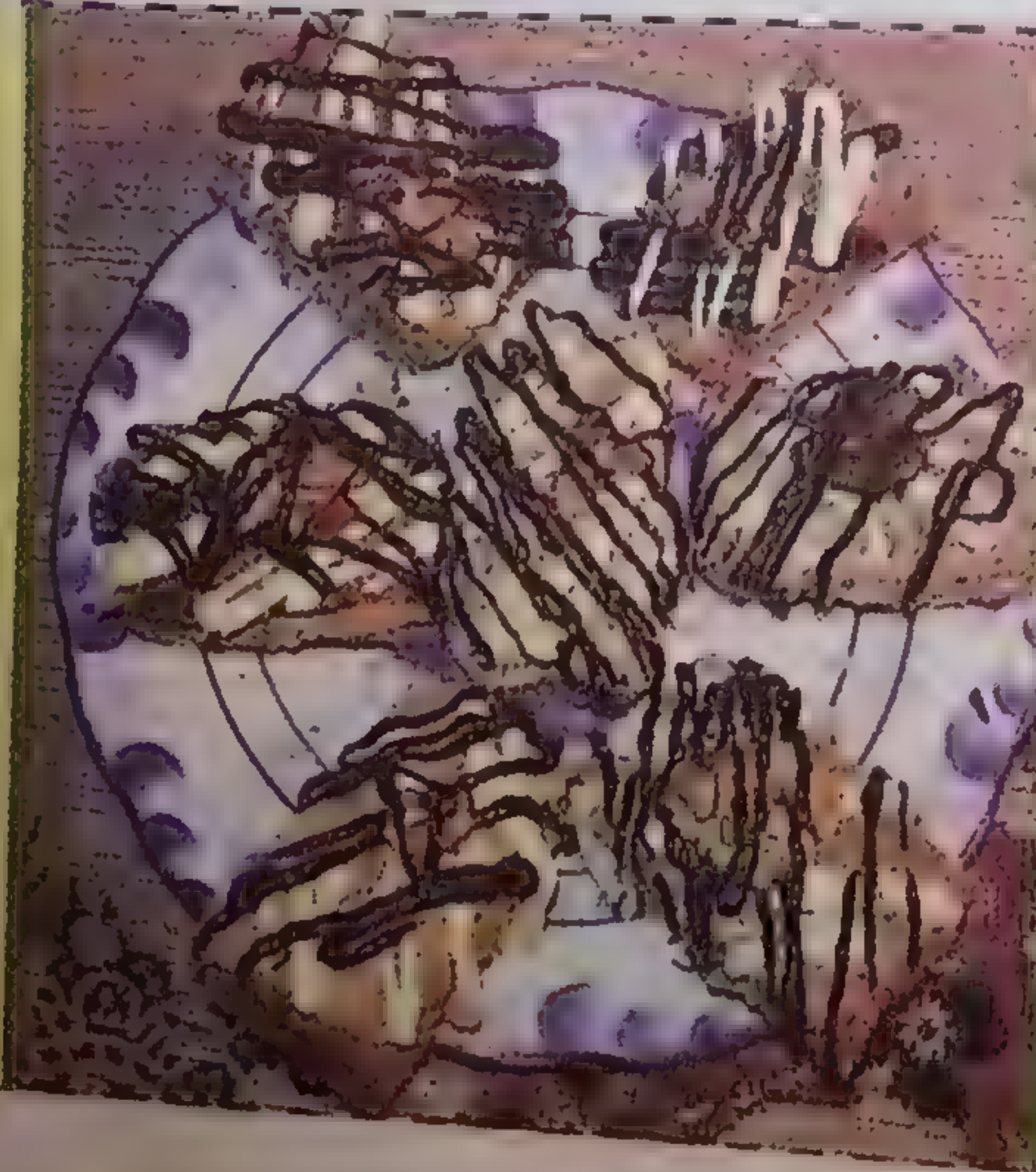
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: Фасоль промыть и замочить на 5-6 часов в холодной воде. Затем воду слить, фасоль снова залить водой и варить до полной готовности. Консервированную кукурузу отделить от лишней жидкости, репчатый лук почистить и порезать мелкими кубиками. Помидоры вымыть, удалить плодоножки и порезать кубиками. В салатнике смешать фасоль, лук, помидоры, кукурузу, посолить и заправить растительным маслом или майонезом. Салат можно также подавать в горячем виде в качестве гарнира.

СОВЕТ: для того, чтобы фасоль не осталась после варки твердой, солить ее можно лишь в самом конце.

КУРИНЫЕ ШАШЛЫЧКИ С КИОЛО-СЛАДКИМ СОУСОМ

СОСТАВ: 500 г куриного филе, 4 луковицы, сок половины лимона, соль, молотый черный перец, растительное масло, 100 г майонеза, 1 ст. кетчупа, 1 ст. л. сушеной зелени петрушки, 1 ч. л. молотого кориандра, 2 ч. л. сахара, 1 ст. л. 6%-ного уксуса.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: Куриное филе порезать длинными полосками и положить в глубокую миску. Репчатый лук почистить и пропустить через мясорубку. Сок лимона смешать с майонезом, добавить соль, молотый черный перец, лук, 1 ст. л. растительного масла. Залить полученной смесью курицу и оставить на 3-4 часа. Затем филе нанизать на деревянные шпажки, положить на смазанный маслом противень и обжарить в сильно разогретой духовке до золотистого цвета. Кетчуп разогреть в сотейнике, добавить сахар, уксус, кориандр, петрушку, перемешать и полить готовые шашлычки.



ПЕЧЕНЬЕ «КАТЕНЬКА»

СОСТАВ: 250 г маргарина, 2 ст. л. сметаны, 1 яйцо, 3 ст. муки; 1 ч. л. корицы, 100 г очищенных грецких орехов, 50 г шоколада, 50 г сливочного масла, 50 г сгущенного молока.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: Маргарин размягчить, растереть с яйцом, добавить сметану. Всыпать порциями просеянную муку, замесить тесто, поставить его на 20 минут в холодильник. Тесто раскатать в пласт толщиной 1 см, нарезать на квадраты или прямоугольники, выложить на противень. Сверху разложить грецкие орехи, слегка вдавливая их в поверхность. Выпекать в духовке при 200°C в течение 20-25 минут. Горячее печенье посыпать корицей и выложить на блюдо, застеленное бумажной салфеткой. Шоколад растопить на водяной бане, выложить в кондитерский мешок или шприц и украсить печенье сеточкой. Сгущенное молоко взбить с маслом и также украсить печенье.

СУП ПО-ГРУЗИНСКИ

СОСТАВ: 400 г говяжьей или бараньей грудинки, 100 г вермишели, 2 луковицы, 2 моркови, 50 г лечо, 2 ст. л. растительного масла, 3 ст. л. томатной пасты, 1 ч. л. приправы хмели-сунели, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок кинзы, соль, молотый красный перец, молотый черный перец.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: Грудинку порезать кусочками, репчатый лук порубить, морковь порезать небольшими брусочками. В сковороде разогреть 1 ст. л. масла и слегка обжарить кусочки грудинки. Сложить обжаренное мясо в кастрюлю, залить водой, посолить и варить 30 минут. В отдельном сотейнике обжарить на оставшемся масле репчатый лук и морковь, добавить лечо, томатную пасту и тушить 3-4 минуты. Положить в суп тушеные овощи, добавить специи и варить еще 10 минут. Затем всыпать вермишель и варить до готовности. При подаче заправить суп свежей зеленью.



СУПЫ, САЛАТЫ, ЗАКУСКИ



МАКАРОНЫ ПО-ФЛОТСКИ

СОСТАВ: 200 г макарон, 400 г мясного фарша, 1 луковица, 2 помидора, 1 пучок зеленого лука, растительное масло, соль, молотый черный перец, молотый красный перец, щепотка мускатного ореха, 30 г сыра, натертого на очень мелкой терке.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: Макароны отварить в большом количестве подсоленной воды с добавлением растительного масла, откинуть на дуршлаг. Репчатый лук почистить и порезать кубиками, зеленый лук порубить, помидоры ошпарить кипятком, снять кожицу и порезать кусочками. В сковороде разогреть растительное масло и обжарить репчатый лук до мягкости. Добавить мясной фарш и жарить, постоянно перемешивая, 5-6 минут. Посолить, поперчить, посыпать мускатным орехом, добавить зеленый лук, макароны, досолить по вкусу и жарить, перемешивая, до готовности. Перед подачей посыпать сыром.

ВТОРЫЕ БЛЮДА, СОУСЫ

ПИЦЦА С КРЕВЕТКАМИ И СЫРОМ

СОСТАВ: 640 г муки, 250 мл воды, 35 г дрожжей (свежих или сухих), 25 г сахара, 10 г соли, 65 мл растительного масла; **для начинки:** 300 г сыра, 100 г очищенных креветок, 1 луковица, 2 помидора.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: Дрожжи развести с сахаром в небольшом количестве теплой воды. Муку насыпать горкой на стол, в центре сделать углубление. В воде развести соль. Влить воду в углубление, туда же добавить дрожжи и масло. Вымесить тесто до однородности. Накрыть тесто мокрой тканью, оставить подходить при комнатной температуре на 40 минут. Затем разделить тесто на кусочки, сформовать из них лепешки, положить на противень (оставшееся тесто можно заморозить). Посыпать тесто натертым луком, выложить ломтики помидоров, посолить, затем креветки, посыпать сыром и запечь в духовке до золотистого цвета.



ВЫПЕЧКА, ДЕСЕРТЫ, НАПИТКИ



БУТЕРБРОД С СЕЛЬДЬЮ И ПЕРЦЕМ

СОСТАВ: половина батона, 1 слабосоленая сельдь, 0,5 ст. сметаны, 1 сладкий болгарский перец, 1 огурец, 1 луковица.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: Батон порезать тонкими ломтиками. Сельдь почистить, удалить голову, кожу и плавники, разделить на филе, удалить кости. Сметану взбить вилкой. Филе рыбы мелко порубить или пропустить через мясорубку. Репчатый лук почистить и мелко порезать. Сладкий болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена и порезать тонкими ломтиками.

Огурец порезать тонкими полосками. Сельдь смешать со сметаной, снова слегка взбить. Добавить репчатый лук. На ломтики хлеба положить по полоске огурца, сверху намазать полученной массой и украсить ломтиками перца. Выложить готовые бутерброды на блюдо.



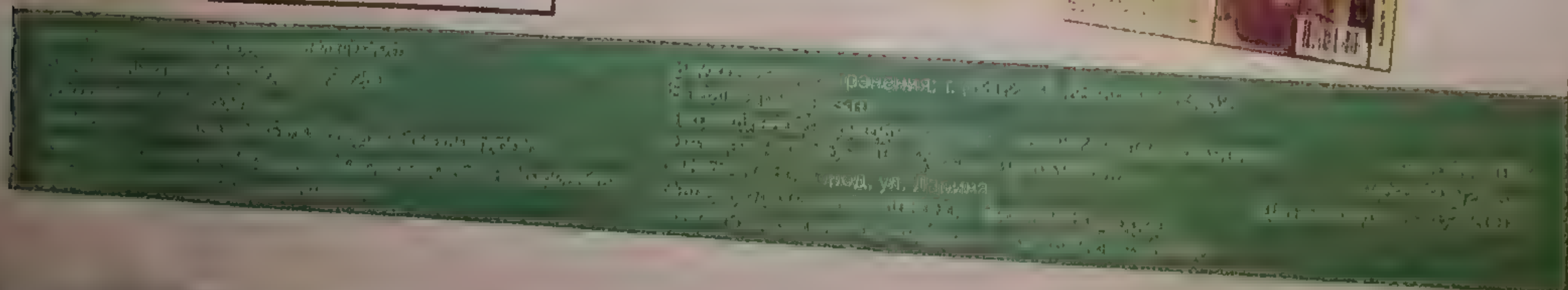
ОМЛЕТ С ГРИБАМИ И ЗЕЛЕНЬЮ

СОСТАВ: 4 яйца, 4 ст. л. молока, 1 пучок зеленого лука, 400 г шампиньонов, 1 пучок петрушки, соль, молотый черный перец, молотый красный перец, растительное масло, 3 помидора.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: Шампиньоны вымыть, почистить и порезать ломтиками. Зеленый лук вымыть и порубить, петрушку мелко порезать, помидоры вымыть и порезать кружками. В сковороде разогреть растительное масло и обжарить грибы в течение 4 минут, постоянно помешивая. Посолить, поперчить, добавить рубленую зелень, перемешать и готовить 2 минуты. В миске яйца взбить с солью и перцем, добавить молоко. Вылить полученную смесь в сковороду с грибами, сверху разложить кружочки помидоров, накрыть сковороду крышкой и готовить на медленном огне до тех пор, пока поверхность омлета не станет твердой. Готовый омлет выложить на блюдо.



Сделайте из
«Скоровара»
блокнот
своих
любимых
блюдов!



ПОЛЕЗНО ПОЗНАВАТЕЛЬНО РАЗВЛЕКАТЕЛЬНО

Кулинарный мир

№ 5 (44)
2006 г.
В НАШЕЙ ЖИЗНИ



для мужчин и женщин



Уважаемые читатели!

Продолжается текущая подписка на II полугодие 2006 года.

Подпишитесь на газету «Кулинарный мир» -
это удобно, просто, выгодно и очень дешево!

На протяжении всего времени мы с вами будем находиться
в чудесной и теплой стране взаимопониманий,
которая поможет обрести радость жизни,
что делает каждого человека счастливым!

Оставайтесь с нами как можно дольше.

Подписной индекс для жителей России - 12502 в Каталоге
Российской прессы "Почта России" (Каталог МАП).

Для жителей Воронежской области

Подписной индекс 51227 в областном подписном каталоге.

"Кулинарный мир" - ваш лучший помощник в жизни.

Сделайте так, чтобы он всегда был под рукой!

Путь к сердцу
мужчины лежит
через... БЛЮД!

Любимый
пирог

Французская
душа. Бунт

Закусочные
рецепты и
советы

Экзотические
блюда для
завтрака

Плов - это искусство

Восхитительная
еда

Русь Святая.
Монашеская
кухня

И многое другое!

Слава о бане, о ее пользе давно гуляет по миру. Особо любят ходить в баню мужчины, чтобы снять стресс. Различные водные процедуры – прекрасное успокоительное средство. А баня им сродни. Ее безмятежная атмосфера, ее ласковый жар и опять же вода дают чувство душевного равновесия. И в этот момент полного расслабления мужчине необходимо, чтобы именно женщина находилась рядом. (Брать мужика надо тепленьким, пока он не опомнился). Из бани ваш возлюбленный выйдет с ощущением необыкновенной легкости, открытости, оптимизма. И он будет уверен, что все это достигнуто только благодаря вам!

Лиха беда – начало!

Есть у бани свои законы, которые надо неукоснительно соблюдать. Непременное «банное» правило: не ходить в парную натощак, а также после обильной еды. Например, финны, для которых посещение сауны – это целый ритуал, подкрепляются перед парной следующими блюдами:

400 г моркови, 300 г творога, 100 г сметаны, 1 ст. л. сахара

Очищенную морковь натереть на терке, смешать с творогом, добавить сахар, заправить сметаной.

с ореховым соусом

200 г сухой фасоли, 80 г грецких орехов, 80 г зелени, 40 г зеленого лука, 1 головка чеснока, красный молотый перец, соль

Фасоль сварить. Растолочь орехи, добавить чеснок, перец, петрушку,

мяту. В эту смесь налить немного отвара, оставшегося после варки фасоли, и смешать с вареной фасолью. Одновременно положить рубленый лук, посыпать зеленью.

1 шт. красной свеклы средней величины, 50 г ветчины или колбасы, 1 ч. л. майонеза, 1 сваренное вкрутую яйцо, черный перец, соль, лимонный сок

Свеклу испечь, очистить от кожуры, срезать кружочек в верхней части и небольшой кружочек в нижней части (чтобы она могла устойчиво стоять). Осторожно удалить сердцевину при помощи чайной ложечки и нафаршировать мелко нарубленной ветчиной и сердцевинкой. Залить майонезом, разбавив его несколькими каплями лимонного сока и воды, и украсить кружочками сваренного вкрутую яйца.

500 г картофеля, 2 яйца, 3-4 ст. л. муки, 50 г сливочного масла, 300 г грибов, 2 средние луковицы, растительное масло для жарки

Грибы отварить в подсоленной воде, порезать и обжарить на растительном масле с мелко нарезанным луком. Отварной картофель размять, добавить муку, соль, яйца, разделить на лепешки, на середину которых положить жаренные с луком грибы, края лепешки соединить, придав форму полукруга, затем смазать маслом и выпекать.

Икра свекольная

750 г свеклы, 200 г репчатого лука, 170 г томат-пюре, 80 г растительного масла, 2 ч. л. сахара, 3 ч. л. столового уксуса, соль

Свеклу вареную пропустить через мясорубку. Лук репчатый мелко порубить и пассеровать, добавить томат-пюре. Свеклу и лук смешать, добавить уксус, сахар, соль, прогреть при помешивании 15-20 минут.

Нисоль ягодный

1 стакан брусники или клюквы, 2 литра воды, 1 стакан сахара, 2 столовые ложки крахмала

Путь к сердцу мужчины лежит через...

Ягоды варят вместе с сахаром. Крахмал разводят в холодной воде, вливают в сваренные фрукты и доводят до кипения.

Мудра русская пословица: «В который день парисься, тот день не старишься». Посмотрев на тех, кто вышел из бани невольно вспоминается старинная французская поговорка: «Каждому столько лет, сколько он за собой чувствует».

Да, человек после парной молодеет. Постепенно, при регулярном посещении бани кожа приобретает повышенную эластичность, упругость. Нормализуется ее водный баланс.

Редакционная коллегия:
Тамара Ивановна Рукас
Юлия Владимировна Стихарева
Татьяна Ивановна Гриценко
Зинаида Евдокимовна Иванова
Кузьма Христофорович Зелилов
Владислав Александрович Будяк
Константин Тимофеевич Недошколо

Учредитель: ООО «Кумир»
Издатель: ООО «Кумир»
Газета отпечатана в ОАО
«ИПФ «Воронеж»,
394000, г. Воронеж, пр. Революции, 39.
Заказ № 1831 Тираж 13700 экз.
Адрес учредителя и издателя:
394088, г. Воронеж-88, а/я 90.
e-mail: aleksei_alb@mail.ru

Письма, фотографии и рисунки
не рецензируются
и не возвращаются.
Время сдачи по графику – в 18.00
Фактически – в 18.00
Редактор выпуска – Юлия Нагуманова
Технический директор – Алексей Беляев
Рисунки – Вадим Липко
Выходит один раз в месяц



...И так, банная процедура

- Опустите веник в таз с горячей водой. Пусть как следует распарится, станет шелковистым, «выдаст» наружу лесной дух.

- Слегка ополосните под душем, но без мыла.

- На сухую голову наденьте колпак (старая фетровая шляпа), который придется периодически смачивать холодной водой.

- Первые 3-4 минуты полежите на самой нижней полке.

Финские знатоки бани утверждают, что когда находишься в бане в вертикальном положении, то нагрузка уве-

ред представителя сильного пола продемонстрировать всю свою нежность к вам и мастерство искусного банщика. Дорогие женщины, не лежите молча. Ведь вам действительно приятно. Слегка постанывайте от удовольствия, похваливайте мужчину, и он будет в восторге!

После обработки веником не надо сразу вставать. Необходимо какое-то время посидеть и не спеша выйти из парилки.

Игра «жар и холод»

Баня без водных процедур — не баня. Попарился — и под душ. Теплый, про-

БАНЮ!

личивается в два раза. Если веник уже успел распариться, то поднимите его вверх и немного подсушите, а на руки наденьте грубые брезентовые рукавицы или шерстяные варежки, чтобы рукам не было горячо от веника.

Истинные любители бани знают, что париться лучше всего вдвоем. Вот это-то вам и нужно, милые женщины! Уложите любимого мужчину на живот и возьмите инициативу вместе с духовитым веником в свои маленькие нежные ручки. Любо смотреть, как вы виртуозны! Каждое движение рассчитано и в то же время изящно. Плавно, не торопясь, едва прикасаясь, вы нагнетаете веником горячий жар к телу. Вначале опаживают спину, затем поясницу, ягодицы, ноги. Мужчина ощущает приятный горячий ветерок. Веник легко скользит вдоль тела от головы до ног и обратно. И вот на его спине засверкали капельки пота. Можно действовать и более энергично. Легко и очень нежно растереть пот веником, как мочалкой. Потом повторить процедуру сначала. И все это быстро, энергично, легко. Настало время повернуться мужчине на спину. Процедура повторяется в той же последовательности, но уже полегче. Затем поменяйтесь местами. Теперь настал че-

хладный, холодный. Смешание температур — гимнастика для сосудов. В бассейне надо заходить спокойно. Плывите размеренно, наслаждайтесь прохладной водой. Весело покувыркайтесь в воде, слегка помассируйте друг друга и плывите снова. Большие нагрузки здесь не уместны.

Руки виртуоза

После бассейна наступает настоящая благодать. Хочется отключиться и ни о чем не думать. Женщины, не расслабляйтесь. Вы всегда должны напоминать мужчинам о себе. Слегка коснитесь его тела кончиками пальцев и начинайте водить ими по внешней и внутренней поверхности бедер, затем плавно, едва касаясь, начинайте вращательными движениями массировать живот, затем ваши руки медленно скользят по его груди вверх и начинают также круговыми движениями массировать плечи, шею и, конечно, затылочную часть головы, взъерошивая волосы. Мужчина сойдет с ума от удовольствия! Трудно даже представить, какими влюбленными глазами он будет смотреть на вас. Вот это ваша победа! Но еще не окончательная.

Медики установили, что банная процедура снижает кислотность желудочного сока и вместе с тем усиливает пищеварение. Поэтому и разгорается здоровый аппетит. Чтобы насытить любимого, к вам придет на помощь национальная финская кухня.

ала-майосса (рыба)

500 г филе свежей рыбы, 50 г сливочного масла, 150 г молока, соль и специи по вкусу

Рыбу солят, посыпают специями, кладут на сковородку, заливают молоком и запекают. При подаче поливают маслом.

алаадишка

500 г картофеля, 2 яйца, 1 свежая сельдь, 2 головки лука, 100 г молока, 1 ст. л. муки, масло растительное для жарки

Сырой картофель нарезают ломтиками, кладут на сковороду ровным слоем, солят, а на него укладывают тонкие ломтики сельди, посыпают рубленым луком, поливают маслом и запекают. Когда картофель будет готов, рыбу заливают сырым яйцом, смешанным с молоком и мукой. И снова запекают.

500 г картофеля, 500 г свежей рыбы (лучше судака), 1 литр молока, 2 головки репчатого лука, 50 г сливочного масла

Картофель режут и закладывают в небольшое количество кипящей воды, дают вскипеть, затем добавляют молоко, рыбу, лук и варят до готовности.

После такой закуски ваш мужчина восторженно воскликнет: «Словно заново родился!».

И его разморенное и насытившееся тело погрузится в прекрасный, поистине богатырский сон. И все это сделали вы. Вот так, и в этом весь секрет. Вот так!

Чудодейственные «банные секреты» на этом не кончаются. Продолжение в следующих номерах.

Романтическое путешествие

Путешествия

АФРИКА

Арабская страна Тунис - самая маленькая в Северной Африке (около 9 млн. человек). С двух сторон она омывается Средиземным морем, граничит с Алжиром, Ливией и пустыней Сахарой. Тунис — уникальная страна умеренного ислама, сочетающая в себе священные храмы древних богов, Коллизей и бессмертное величие Карфагена, знойное солнце и драгоценную прохладу оазисов. К тому же Тунис - самая европеизированная из арабских стран.

Тунисская кухня более близка к европейской, чем традиционно арабской. Единственная острая приправа - харисса - подается в отдельной посуде вместе с оливковым маслом. Вкусом напоминает кавказскую аджику (только без соли). Хариссу едят, обмакивая в нее кусочки хлеба, причем количество перца будет зависеть только от траектории вашей руки и силы нажима на содержимое тарелочки. Что касается самого хлеба, то его два типа: лаваш и батон французский. Французский потому, что долгие годы Тунис был колонией Франции и только 50 лет назад получил независимость. Тунисцы ломают хлеб руками и употребляют в большом количестве.

Помимо французского батона, со времен завоеваний в Тунисе осталось множество Французских построек, а, попадая на главную улицу в столице, которая, кстати, также зовется Тунисом, кажется, что находишься не в арабской стране, а в Европе.

В кафе или ресторанах вам предложат много блюд, навеянных воспоминаниями о временах французского протектората. Хотя не мало в Тунисе и собственных гастрономических «ноу — хау».



Мясо продается в парном виде. В большинстве случаев это говядина и баранина, хотя кое-где можно попробовать и верблюжатику. Единственным продуктом из измельченного мяса является кебаб. В остальных случаях мясо готовится кусочками на вертеле, шампурах или решетчатых жаровнях.

Для жителей Туниса рыба и морепродукты предпочтительнее мяса. Дешевле всего стоят тунец, сардины и скумбрия. Угорь, креветки и моллюски стоят дороже. Мясо же осьминога и морских каракатиц относится к разряду деликатесных.

К тунцу у тунисцев особенное трепетное отношение. Многие уверены, что название их страны произошло от названия этой рыбы. Тунисцы принципиально считают: тунец - это мясо.

В Тунисе считается неприличным смотреть в лицо кушающего человека, есть на ходу или стоя. Жирную пищу запивают чаем (не в коем случае не хо-

лодной водой - это вредно для пищеварения!). Из-за запрета на употребление в пищу свинины, распространяющегося на всех мусульман, вы не найдете ее в меню общедоступных ресторанов. Это вовсе не означает, что ее нет вообще, но тратить драгоценное время поездки на поиски продукта, широко представленного в заведениях отечественного общепита, не стоит!

Традиционно мусульмане не употребляют алкоголь, но отношение к этому «вопросу» здесь либеральное - хотя сами тунисцы не появляются на улице в пьяном виде, но никто не подумает арестовать вас только за то, что вы позволили себе «пропустить стаканчик». Более того, в стране производятся вина (сухие и столовые), а также несколько сортов пива. Большой выбор импортных спиртных напитков, цены на которые достаточно высоки.

Большинство тунисцев своим любимым блюдом называют традиционное для арабского Магриба блюдо под названием «кус-кус». Также многие любят брик - «чебурек» из пресного теста с начинкой из яйца или чем-то его заменяющим. Супы тут готовят на французский манер - тореобразными. Не удивляйтесь, если предложат суп из дыни - такое здесь тоже бывает.

Брик с яйцом

Для приготовления этого блюда вам потребуется: 4 яйца, 100 г масла (желательно оливкового), головка лука, петрушка, лимон, соль, 1/4 ч. л. черного перца, тесто из муки-крупчатки (смешать муку с водой и солью,

Романтическое путешествие

дать постоять 1 час и еще раз перемешать до получения податливой массы)

Тесто бросается на дно раскаленного медного блюда и сразу же вынимается. На дне блюда остается тонкий слой теста. Повторить эту операцию несколько раз, пока слой теста не покроет все блюдо. Получится лист, называемый мальсука. Для приготовления брика понадобится 4 таких листа.

Порезать лук и петрушку, отварить их в подсоленной воде. Слить воду. Поперчить. Положить в лист мальсуки начинку и влить сырое яйцо. Осторожно сложить мальсуку вдвое и «спустить» в сковороду с сильно разогретым маслом. Обжарить с двух сторон. Полить соком лимона.

Примечание: масло не должно быть кипящим, чтобы брики не подгорели. Яйцо должно оставаться полужидким. Подавать брики горячими.

Кус-кус

(это очень вкусно!)

Понадобится 500 г манной крупы, 500 г муки (лучше крупчатки), соль, вода

Высеять крупу на блюдо, левой рукой сбрызнуть ее холодной подсоленной водой, правую руку положить на крупу и перекачивать ее по кругу все время в одну и ту же сторону (можно работать и двумя руками). После нескольких перекачиваний посыпать горстью муки и продолжить перекачивание до образования первых крупинок кус-куса. Продолжить операцию, добавляя то муку, то воду пока крупинки не превратятся в

маленькие шарики. Просеять крупинки кус-куса сначала через сито с крупными отверстиями, потом - с мелкими. Зерна, которые останутся при последнем просеивании, будут использованы для приготовления блюда.

Кус-кус с курицей

800 г куриного мяса, 30 г сливочного масла, 150 г оливкового масла, 750 г «шариков» кус-куса, 500 г капусты, 1 головка лука, 200 г картофеля, 200 г моркови, 150 г репы, 100 г турецкого (желтого) гороха, замоченного накануне, 2 ст. л. томатной пасты, 1 ст. л. аджики (по желанию), полкофейной ложки черного перца, немного молотой корицы, немного молотых бутонов розы, соль

Обжарить курицу в течение нескольких минут, предварительно добавив соль, лук, оливковое масло, аджику и перец. Добавить стакан воды, томатную пасту и горох. Тушить 15-20 минут. Потом добавить капустные листья, картофель (целиком), разрезанные пополам морковь и репу. Залить в кастрюлю еще 1,5 литра воды и довести до кипения.

Смочить крупу кус-кус небольшим количеством воды, выложить в дурш-



минут с момента, когда пар начнет проходить через крупу. Высыпать крупу на блюдо, сбрызнуть крупу холодной водой и размять комки деревянной ложкой. Затем снова продолжать варить ее до полной готовности. Выложить кус-кус на блюдо. Снять верхний жировой слой с бульона и добавить его вместе со сливочным маслом, корицей и молотыми бутонами роз в кус-кус. Хорошо перемешать кус-кус и вылить в него бульон. Выложить сверху кусочки мяса, жира и овощей, дать немного постоять и ...подавать на стол!

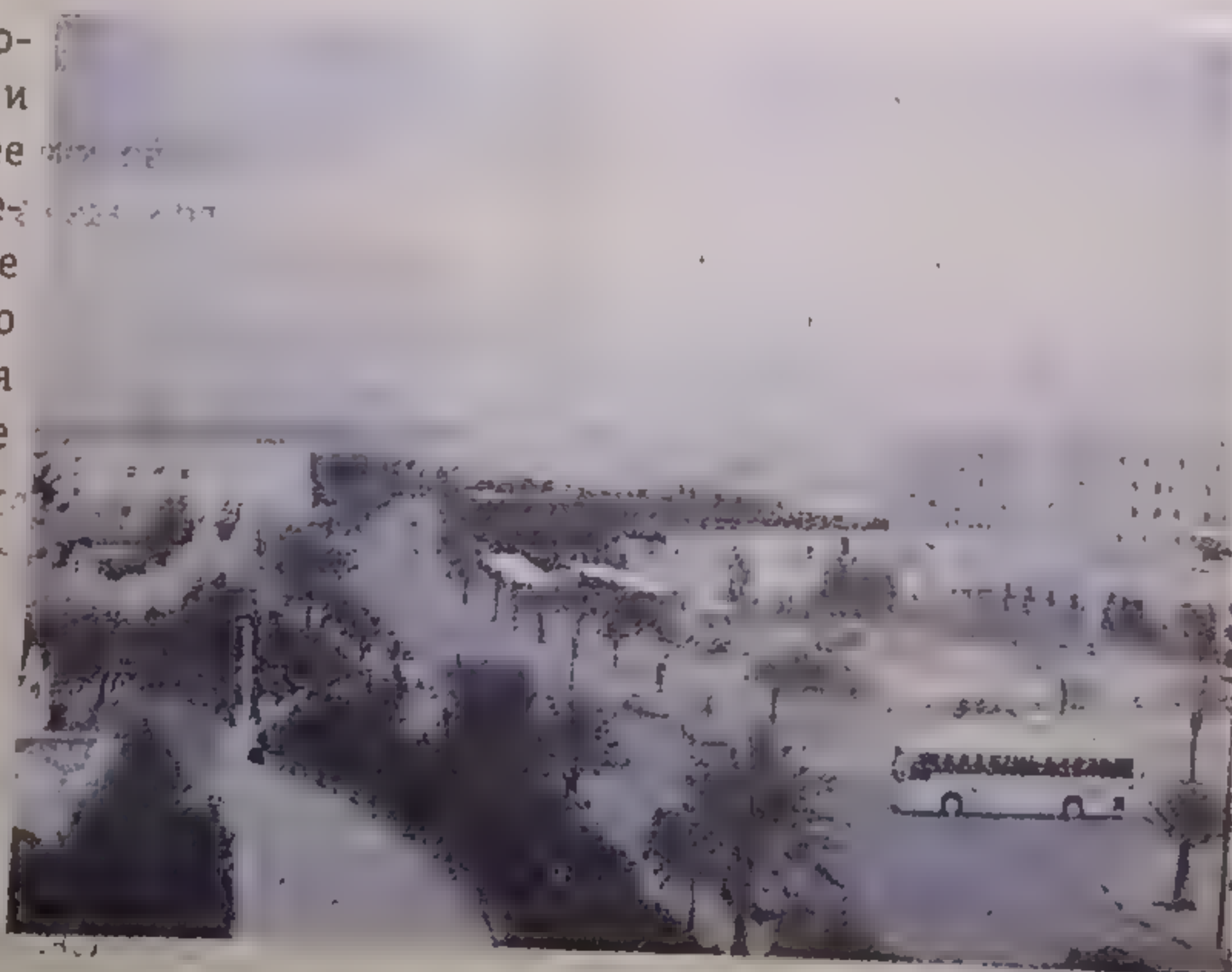
Чакчука

запеченные с овощами)

Яйца 2 шт., лук репчатый 150 г, чеснок 3 зубца, масло растительное 2 ст. ложки, помидоры 3 шт., перец сладкий стручковый 2 шт., зелень петрушки, мята, шалфей, розмарин, соль по вкусу

Мелко нарезанный лук и чеснок слегка поджаривают в масле, туда же кладут нарезанный полосками перец и половинки помидоров. Посыпают солью и перцем и сушат на слабом огне 20 минут. Выливают яйца (глазуньей), запекают в жарочном шкафу, посыпают обильно зеленью. Подают блюдо на сковороде.

Ваш постоянный гид -
Оксана Джамал-Заде.



лаг, не уминая, закрепить над кастрюлей с курицей и варить на пару 30-40

6 мая — день памяти Великомученика Георгия Победоносца

Св. Георгий был христианином и служил в римской армии, был отмечен храбростью и красотой. Он открыто выступил против притеснявшего в то время императора Диоклетиана, который усилил расправы и гонения на христиан. За это Св. Георгия подвергли страшным пыткам и казнили. Когда решили, что он уже умер, грянул гром, и слышен был голос: «Не бойся, Георгий. Я с тобой». Восстав, Георгий восстал совершенно исцеленным.

Взбешенный император приказал мучить его. Чтобы посрамить его, Диоклетиан приказал ему воскресить умершего и мертвых. Но Георгий не исполнил его приказа.

Святой Георгий — покровитель земледельцев, охотников, коневодов, государственных служащих. Он покровительствует животноводству. Мечом в руке он символизирует победу над злом. Святой Великомученик Георгий Победоносец — символ победы над злом.



22 мая — день памяти Святого Чудотворца

В самом центре Руси, недалеко от Москвы в Ярославской области на берегу реки Сольбы, стоит монастырь во имя Святителя и Чудотворца Николая. Народное предание утверждает, что в тех местах явился образ на древе. Древо срубили, но неподалеку образ явился снова, уже на другом древе. В память такого события и была построена первая церковь Чудотворца Николая.

На «вешнего» — 22 мая и «зимнего» — 19 декабря Николу еще с начала XVI века в монастырь стекались

тысячи благочестивых почитателей Святого Угодника и заступника, издавна выделенного необъяснимой любовью и благоговейным почитанием. И Угодник Христов неизменно отзывался на усердные молитвы, избавляя от различных бед.

К нему, Святителю Николаю — Чудотворцу, питали люди удивительное доверие как к живому и близкому человеку, боялись его, как

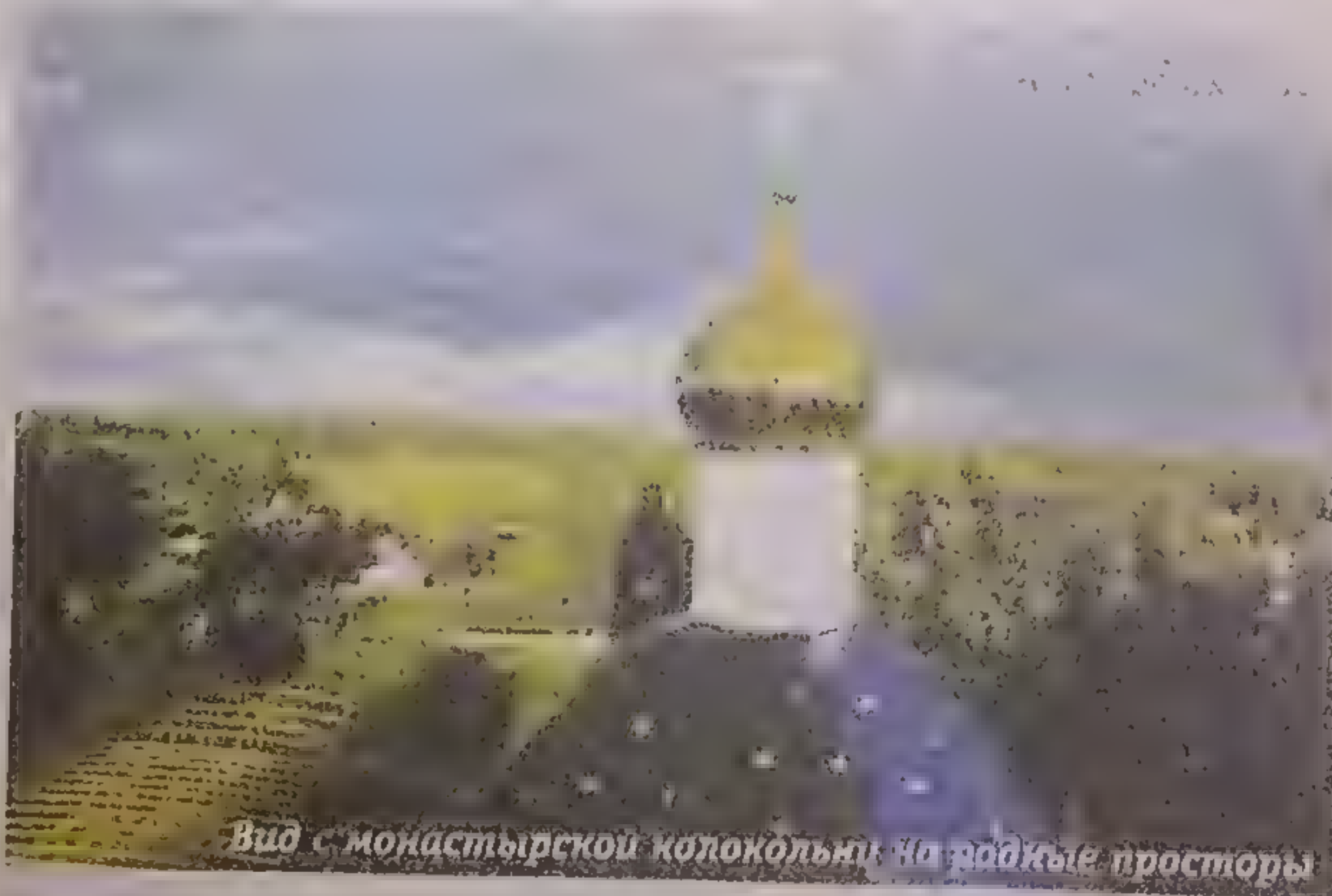
бдительно сурового отца. Да и как не ощущать его участия в нашей жизни, коли оно есть, явленное в том числе и многочисленными встречами с «дивным старцем» на

оказалось. И до сих пор на территории монастыря витает дух райской благодатности души. Каждый прихожанин ощущает необыкновенную легкость, и куда-то прочь уходят все житейские заботы.

Жители окружающих деревень зачастую лишены очень важных социальных удобств, не имеют больницы, не хватает автотранспорта. Несмотря на то, что обитель остро нуждается в средствах, настоятельница и семнадцать сестер монастыря, насколько это в их силах, стараются помогать соседям в их нуждах.

Среди лесов сияет золотыми крестами и синими звездными куполами белоснежный Сольбинский храм. Как маяки спасения они вселяют в души людей надежду, наполненную новым благочестивым духом любви, добра, милосердия и попечения о ближнем.

Рубрику подготовила
Юлия Нагуманова.



Вид с монастырской колокольни на радкие просторы

земных дорогах в здешнем еще нашем бытии.

Главная святыня монастыря — чудотворный образ Святителя Николая с частицей Его святых мощей.

Святитель Николай не оставляет Сольбу. В 40-х годах местные жители видели, как в пустую церковь монастыря вошел какой-то старичок. Время прошло, а он все не выходил, хотя в храме его не



РЕЦЕПТЫ МОНАСТЫРСКОЙ КУХНИ

Капустно-морковные котлеты

500 г капусты, 2 большие моркови, 2-3 яйца, 200 г сметаны, 2 ст. ложки манки, корица молотая, гвоздика молотая, соль по вкусу. Мука и растительное масло для жарки, молоко для тушения

Нашинкованную капусту и натертую морковь уложить в кастрюлю и залить молоком, чтобы скрыть. Протушить почти до готовности. Остудить. Добавить яйца, корицу, гвоздику, соль, манку, все хорошо перемешать, сформировать котлеты, обжарить их в муке и обжарить на растительном масле, залив сметаной, протушить до готовности.

Голубцы

1 качан капусты, 2 крупные моркови, 2 большие луковицы, 3 яйца, 1 стакан риса, 500 г молока, специи и соль по вкусу, 1 ст. л. сахара, 2 ст. л. томатного соуса, 200 г сметаны, растительное масло для жарки

Капусту отварить в подсоленной воде, снять листья. Морковь натереть на терке, нашинковать лук и обжарить на растительном масле. Рис сварить до полуготовности в молоке. Обжаренную морковь с луком смешать с рисом, добавить специи, соль, яйца, завернуть в капустные листья, обжарить на растительном масле и залить приготовленным соусом.

Соус: смешать сметану, сахар, томат и муку, добавить специи, посолить, довести до кипения.

Морковь, тушенная с черносливом

500 г моркови, 2 средние луковицы, 300 г чернослива, растительное масло для жарки, соль, специи по вкусу, 1 ст. ложка сахара

Морковь натереть на терке или прокрутить на мясорубке, сложить в

кастрюлю, добавить немного воды, сахар, соль, специи, растительное масло и поставить тушить. Лук нашинковать и обжарить на растительном масле. Чернослив промыть и замочить на 30 минут в теплой воде. В почти готовую морковь добавить обжаренный лук и чернослив без косточек.

Картофель, запеченный с грибами и сыром

1 кг вареного картофеля, 300 г грибов, 50 г сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 200 г сметаны, 150 г сыра, лимонный сок, соль

Грибы отварить в подсоленной воде, порезать и обжарить в сливочном масле, добавить поджаренную на масле муку. Картофель порезать кружочками, уложить на противень, сверху уложить обжаренные грибы, залить смесью из сметаны, лимонного сока и соли. Сверху посыпать нетертым сыром и запечь в духовом шкафу.

1 ст. риса, 2 ст. молока, 6 яиц, 3 ст. л. манки, 50 г сливочного масла, растительное масло для жарки, соль по вкусу

Рис сварить в молоке, остудить, добавить 3 сырых яйца, манку, масло сливочное, соль по вкусу. 3 яйца сварить, мелко порубить для начинки. Из риса сделать лепешки, положить на середину каждой лепешки рубленые яйца, соединить концы, обжарить на растительном масле и протушить с добавлением молока или сливок.

Картофель, фаршированный грибами

7 крупных картофелин, 300 г грибов свежих, 2 ломтика мякиша бело-

го хлеба, 2 головки лука, 1 сырое яйцо, 1 ст. ложка сливочного масла, соль и специи по вкусу

Картофель очистить, срезать верхушки, выбрать середину. Грибы отварить в подсоленной воде, порезать, обжарить с нашинкованным луком в сливочном масле. Приготовить фарш: обжаренные грибы с луком смешать с размоченным в молоке мякишем белого хлеба, добавить яйцо, соль и специи по вкусу. Заполнить сердцевину картофеля приготовленным фаршем. Картофель плотно уложить в кастрюлю срезом вверх, залить грибным бульоном до среза, добавить сливочное масло и варить до готовности.

Картофель – 5 шт., сельдь – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., горчица – 2 ч.л., яйцо вареное – 2 шт., уксус столовый – 1 ч.л., зелень петрушки, укропа и лука, масло растительное для заправки, соль и перец по вкусу

Отварить картофель, нарезать его тонкими ломтиками, селедку очистить от костей и мелко изрубить, лук мелко нашинковать, желтки растереть с горчицей с добавлением растительного масла. Все это смешать с картофелем, добавить перец, уксус, соль, зелень, заправить растительным маслом.

В кипящий бульон (2 л) положить 25 г мелко нарезанного и обжаренного репчатого лука, 1 ст. ложку приготовленного риса (его промыть, на 2-3 минуты положить в кипящую воду, а затем откинуть на сито). Довести бульон до кипения, прибавить 1-2 крупно нарезанные картофелины. За 15 минут до окончания варки положить 150 г хорошо промытой и нарезанной молодой крапивы. При подаче на стол посыпать суп зеленью петрушки.

Наша поздравления

День Победы!

Это один из самых замечательных всенародных праздников. Пройдут столетия, но из поколения в поколение будет жива память о тех, кто ценою своей жизни не допустил расплатиться по миру коричневой чуме фашизма.

Поздравляем всех ветеранов, всех участников! Будьте счастливы, живите долго, радуйтесь мирному небу над головой. Берегите свое здоровье, поддержать которое сам поможет сама природа.

За зиму организм так истосковался по свежим витаминам! Совсем не хочется в мае есть макароны и котлеты.

Оглянитесь вокруг - сколько зелени! А известно ли вам такое чудо - шпинат? Тем, кто по достоинству уже оценил его, будет интересно узнать новые рецепты, а кто не пробовал - попробуйте!

Запеканка из шпината с ветчиной

Очистите и промойте шпинат 0,5 кг, слегка посолите (зелень не любит много соли!), просушите, пока не испарится вода, затем мелко порубите и выложите на смазанный маслом противень.

Приготовьте соус: разогрейте 70-100 г сливочного масла, поджарьте на нем до золотистого цвета столовую ложку верхом муки, разведите ее 1 стаканом молока, добавьте 1 взбитое яйцо, полученную кашу проварите минуты 2, затем снимите с огня и сразу же заправьте 4 ст. ложками сметаны, молотым черным перцем по вкусу, 0,5 ч.л. мускатного ореха. 200 - 300 г ветчины тонко нарезать, свернуть ломтики ветчины трубочками, уложить их поверх шпината, залить приготовленным соусом и запекайте в духовке на медленном огне.

Совет: трубочки из ветчины скрепите колечками лука. Для этого среднюю луковицу нарезают кольцами и в каждое кольцо продергивают трубочку из ветчины.

Чебуреки

«Байдарские ворота»

Приготовьте заварное тесто: 3 ст. ложки сливочного масла или сливочного маргарина вскипятите на медлен-

ном огне с 1 ст. кипяченой воды, всыпьте 3 ст. муки, хорошо промешайте всю массу. Дайте слегка остыть, добавьте в массу 3 взбитых яйца, посолите по вкусу, добавьте 1 ч.л. коньяка или 1 ч.л. разрыхлителя, хорошо перемешайте. Если тесто будет жидковатым - добавьте муки. Замешанное тесто должно постоять в кастрюльке 30 минут, накрытое полотенцем. В это время приготовьте фарш:

0,5 кг листьев крапивы промыть, мелко нарезать, слегка посолить, в течение 5 - 6 минут немножко припустить на огне без масла, остудить и смешать с 30 - 40 г. сливочного масла. Натереть на крупной терке 2 сваренных вкрутую яйца. Мелко нарезать 1 головку репчатого лука и обжарить на растительном масле до золотистого цвета. 20 г брынзы хорошо растираем ложкой, немного солим. Крапиву, яйца, лук и брынзу немного солим, хорошо вымешиваем. Масса должна быть густая.

Тесто у нас уже готово, и мы его раскатываем на столе, обсыпанном мукой, в длинный пласт толщиной 2 мм и нарезаем ромбом со стороной 20 - 22 см. На середину каждого ромба положить начинку, сложить тесто пополам, защипать края, жарить во фритюре (для фритюра лучше выбрать растительное масло). Подавать горячими на блюде, поставив острыми верхушками вверх. Такие чебуреки можно приготовить с фаршем из рыбы, баранины или говядины.

К чебурекам можно подать сливочный йогурт, простоквашу, масло сливочное, томатный сок - в общем, все то, что нравится вам.

Совет: жарить чебуреки надо с двух сторон. Не кладите слишком много сразу чебуреков во фритюр, так они лучше прожариваются и температура

масла не меняется. Не обсыпайте чебуреки сильно мукой, иначе при жарке они впитают в себя много масла и пригорят.

Что бы из жареных или вареных изделий с начинкой не вытекал сок, нужно прочно защипать тесто. Для этого края теста смачиваются водой или яйцом, накладываются друг на друга и сильно сжимаются.

Блинчики с сосисками

350 г муки, 2,5 ст. молока, 3 яйца, 0,5 ст.л. сахара, 1 ч.л. соли

Смешать сырые яйца с солью, сахаром, прибавить 0,5 ст. молока, размешать, всыпать муку и вымесить тесто, чтобы не было комков. После тесто развести оставшимся молоком.

Хорошо разогреть сковороду средней величины, смазать ее маслом или кусочком шпига, налить разливательной ложкой тесто на сковороду, быстро повертывая. Чтобы тесто разлилось по всей сковороде ровным и тонким слоем. Блинчики, подрумянившиеся с одной стороны, снимать со сковороды, складывают стопкой на доске или блюде.

Для начинки: 5 сосисек, 100 г сыра, горчица, кетчуп по вкусу

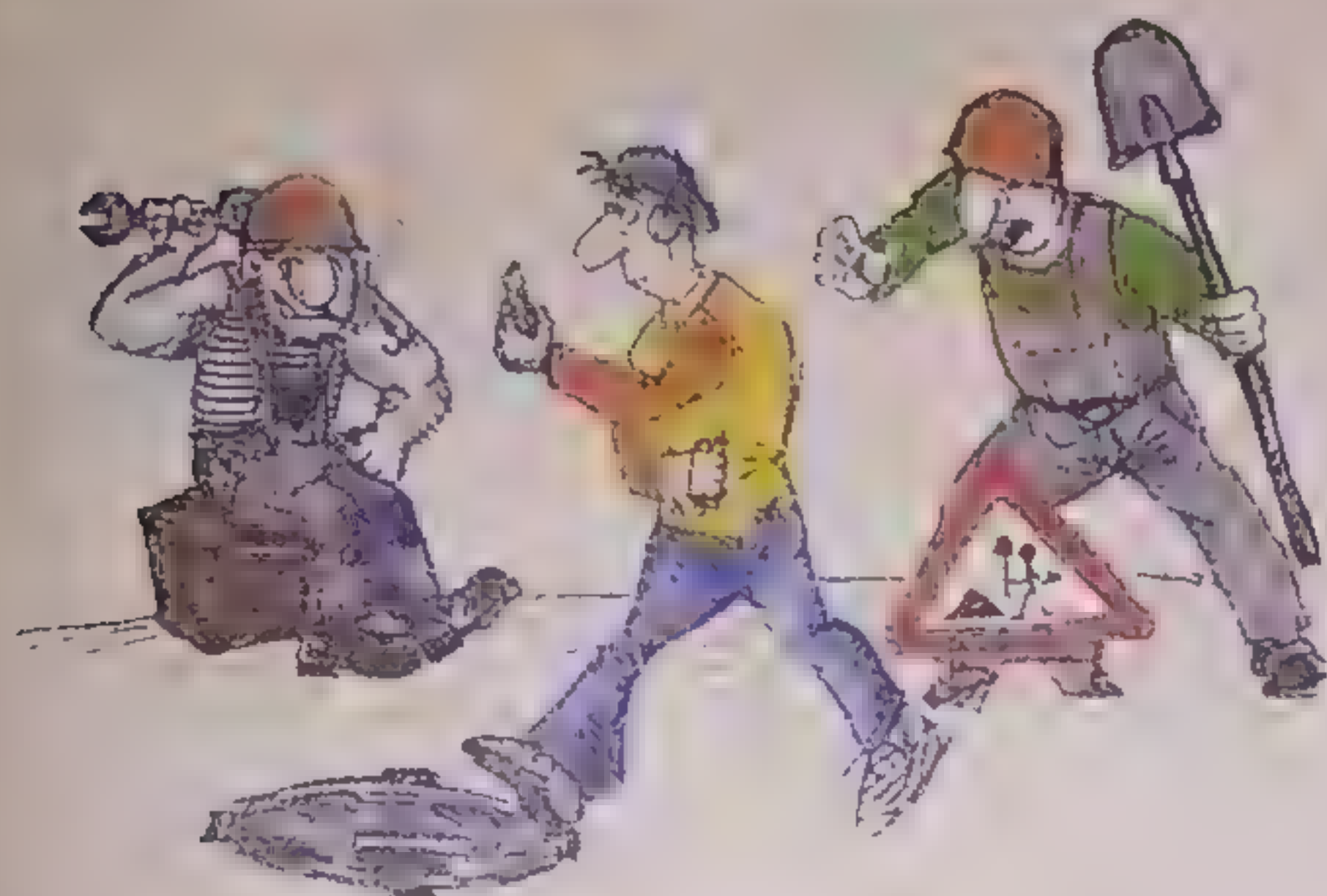
Каждый блинчик намазать горчицей, кетчупом и посыпать тертым сыром. С сосисек снять оболочку и отварить в кипящей воде в течение 5 - 6 минут. Затем на край каждого блинчика положить по сосиске и завернуть блинчик трубочкой. Уложить блинчики на сковородку и поджарить до румяной корочки. Подавать можно с бульоном и зеленью.

От коллектива редакции поздравления и свои рецепты передает член редакционной коллегии Зинаида Евдокимовна Иванова.

ВЕСЕЛАЯ СТРАНИЦКА

Давайте улыбнемся!

Добровольно и с песней!



Говорить хорош,
а дел то ни на грош!



Месяц: «Счастливые...»



Что так сердце,
что так сердце растревожено...



Допрос

В течение пяти часов представителями спецслужб задавался один и тот же вопрос: «What is your name?» (Как тебя зовут?). И каждый раз иностранный шпион отвечал: «Джон Смит». На последней минуте пятого часа допроса перед лицом шпиона вместо кулака (уже ставшего родным) сверкнул пистолет и последовал очередной вопрос на сильно раздраженном русском языке: «Последний раз спрашиваю: сколько у вас танков?»

Клуб по интересам



Читательский клуб «Ассорти» начинает свою работу

В этом номере проводит заседание клуба Виктор Анатольевич Крылов — наш постоянный подписчик и читатель. Виктор Анатольевич, являясь героем декабрьского номера, любезно пригласил всех читателей победить на берегу Финского залива.

Отбивные зразы

500 г говядины, горчица, 30 г соленых огурцов, сливочное масло, 50 г сала, 150 г репчатого лука, зелень, 20 г топленого масла, 30 г моркови, 30 г петрушки, томат-пюре

Мясо отбить тонким куском и смазать его горчицей. Положить сверху дольки соленого огурца, пассерованный лук, кусочки свиного сала и свернуть в виде рулета. Обжарить, влить немного бульона и тушить с кореньями и пассерованным томатом. Добавить мучную пассеровку (1 – 2 ст. л. муки обжарить до золотистого цвета на сухой сковороде, постоянно помешивая) и довести до готовности. Подать зразы в соусе, в котором они тушились. На гарнир можно приготовить отварную фасоль, тушеную морковь или капусту.

Салат «Снежана»

300 г редьки, 200 г баранины, 100 г репчатого лука, сливочное масло, майонез, зелень

Промытую и очищенную черную редьку нарезать тонкой соломкой. Отварную охлажденную баранину также нарезать соломкой. Поджаренный до золотистого цвета репчатый лук соединить с мясом и редькой, заправить майонезом, посолить, перемешать и украсить зеленью.

Лепешки картофельные с яблоками

800 г вареного картофеля, 200 г яблок, 1 яйцо, 6 ст. л. муки, молотые сухари, жир

К отварному протертому картофелю добавить взбитое яйцо, немного соли, протертые на крупной терке яб-

локи, муку. Сформировать из массы лепешки, панировать в сухарях и жарить на жире. Подавать со сметаной, сахаром и корицей.

Крем творожный

800 г свежего творога, 200 г сметаны, 100 г сливочного масла, 5 яичных желтков, 100 г сахарной пудры, 10 г ванильного сахара, 50 г дробленых, обжаренных орехов, 100 г консервированных фруктов

Растереть желтки с сахаром и маслом. Соединить с творогом, сметаной, ванильным сахаром, и все взбить деревянной лопаточкой до образования однородной массы. Разложить порциями в креманки, украсить консервированными фруктами, а сверху посыпать орехами.

Готовим напитки

Коктейль лимонный

20 г лимонного сока, 1 кусочек сахара, 100 г шампанского, лимон

В бокал на тонкой ножке положить кусочек сахара, залить лимонным соком, сверху долить шампанское, бросить кусочки льда и украсить кружком лимона (для образования пышной пены желателно употреблять сухое или полусухое шампанское).

Напиток из шиповника

0,5 кг сушеного шиповника вымыть, поместить в стеклянную посуду, положить 0,5 кг сахара и залить 4 – 5 литрами воды. Оставить на 2 – 4 дня при комнатной температуре. Получится очень приятный по вкусу охлажденный сладкий напиток, богатый витамином С.

Примите мои самые искренние поздравления с пышным цветением весны. Пусть будет все хорошо.

Из копилки моих лучших рецептов

Закуска деликатесная

250 г жирного творога, 2,5 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки очищенных грецких орехов, чеснок, соль, перец по вкусу

Очищенные грецкие орехи измельчить, чеснок растереть с солью. В творог добавить молотый перец, растопленное сливочное масло, грецкие орехи, чеснок, и все тщательно перемешать до образования однородной массы. К закуске подать слегка подсушенные в духовке ломтики белого хлеба.

Пальчики из мяса и хлеба

На 200 г пшеничного хлеба: 500 г баранины, 2 яйца, 5 зубчиков чеснока, 3 ст. л. растопленного жира, соль, корицу — по вкусу

Пшеничный хлеб замочить в воде, отжать и пропустить вместе с мясом через мясорубку, добавить толченый чеснок, яйца, заправить солью и корицей. Сформировать узкие котлетки толщиной 12 – 15 мм и обжарить их в бараньем жиру.



Квас лимонный с изюмом

800 г ржаного хлеба, 7 л воды, 2 стакана сахарного песка, 2 ст. л. изюма, 1 ч. л. лимонной кислоты, 5 г дрожжей, разведенных в 0,5 стакана теплой воды с 2 ст. л. муки

Ржаной хлеб, нарезанный на кусочки и высушенный в духовке, залить горячей водой и тщательно перемешать. Когда сусло остынет до температуры парного молока, добавить в него разведенные дрожжи и дать постоять 10-12 часов. Затем процедить и в жидкость добавить сахарный песок, изюм, лимонную кислоту. Все тщательно перемешать и опять оставить на 12 часов, после чего разлить в бутылки, плотно закупорить и вынести на холод. Квас будет готов через сутки.

Морковно-лимонный сок

1 л воды, 500 г моркови, 1 лимон, сахар

Снять с лимона цедру, мелко нарезать, залить водой, добавить сахар, проварить, дать остыть. Морковь натереть на терке, залить отваром цедры, размешать, выжать сок, добавить лимонный сок и сахар. К соку можно подать печенье или булочки.

Напиток «Здоровье»

Смешать в равных количествах подсушенные пшеничные отруби, измельченные сухари (ванильные или сливочные), какао, сахарный песок. На 1 стакан кефира или горячего молока добавить 2 чайные ложки смеси и перемешать (смесь добавлять непосредственно перед употреблением)

Напиток «Полет»

На 1 литр напитка: 850 г молока, 250 г грецких орехов, 120 г сахара. Ядра грецких орехов мелко измельчить (лучше истолочь).

В молоке растворить сахар, соединить с ореховой массой, варить 10-15 минут при слабом кипении и охладить.

Клуб по интересам Морковный коктейль

500 г моркови, 200 г сливок, 1/2 стакана воды, мед или сахар

Очищенную морковь натереть на терке, добавить кипяченую воду, выжать сок, соединить его со взбитыми сладкими сливками. Разлить коктейль в стаканы. Подать с печеньем или сухарями.

Кулинарные подсказки

• При приготовлении супов сушеную зелень следует варить, так как аромат ее проявляется только после 1 часа варки.

• Когда тесто для блинов подойдет, ни в коем случае не мешайте его, а то блины не будут пышными.

• Морковь и лук лучше подрумяниваются, если при жарке добавить сахарного песка.

• Лавровый лист при варке супов и тушении рыбы или мяса надо положить в самом конце приготовления пищи, а потом вынуть.

• Чай станет намного ароматнее, если к коробочку, где он хранится, положить небольшую апельсиновую или лимонную корочку.

• При размораживании мяса следует помнить: чем медленнее идет этот процесс, тем меньше теряется сока и питательных веществ. Лучше всего размораживать мясо в холодильнике.

• Чтобы сливочное масло не почернело при обжаривании пирожков, положите в него сырой картофель.

• Чтобы жирный гусь не пригорел, перед приготовлением необходимо сбрызнуть его холодной водой.

• Чтобы панировочные сухари не оставались на сковороде, обваливайте мясо в муке, смажьте взбитым яйцом, а потом панируйте.

Приглашаем всех увлеченных кулинарией стать ведущими клуба «Вкусорит».
Ждем ваших писем!

Копилка Мастерства

Почки и рубцы рекомендуется варить в большом количестве воды, тогда они теряют растворимые вещества, обладающие неприятным запахом.

Слегка прожаренная (с кровью) печень способствует быстрому восстановлению крови и ее состава. Именно поэтому врачи рекомендуют употреблять печень при заболеваниях, связанных с большой потерей крови или улучшением ее состава. Лучшими вкусовыми и кулинарными качествами обладает телячья печень.

Не следует подвергать печень длительной тепловой обработке, так как она теряет свои вкусовые и лечебные качества, становится жесткой и плотной.

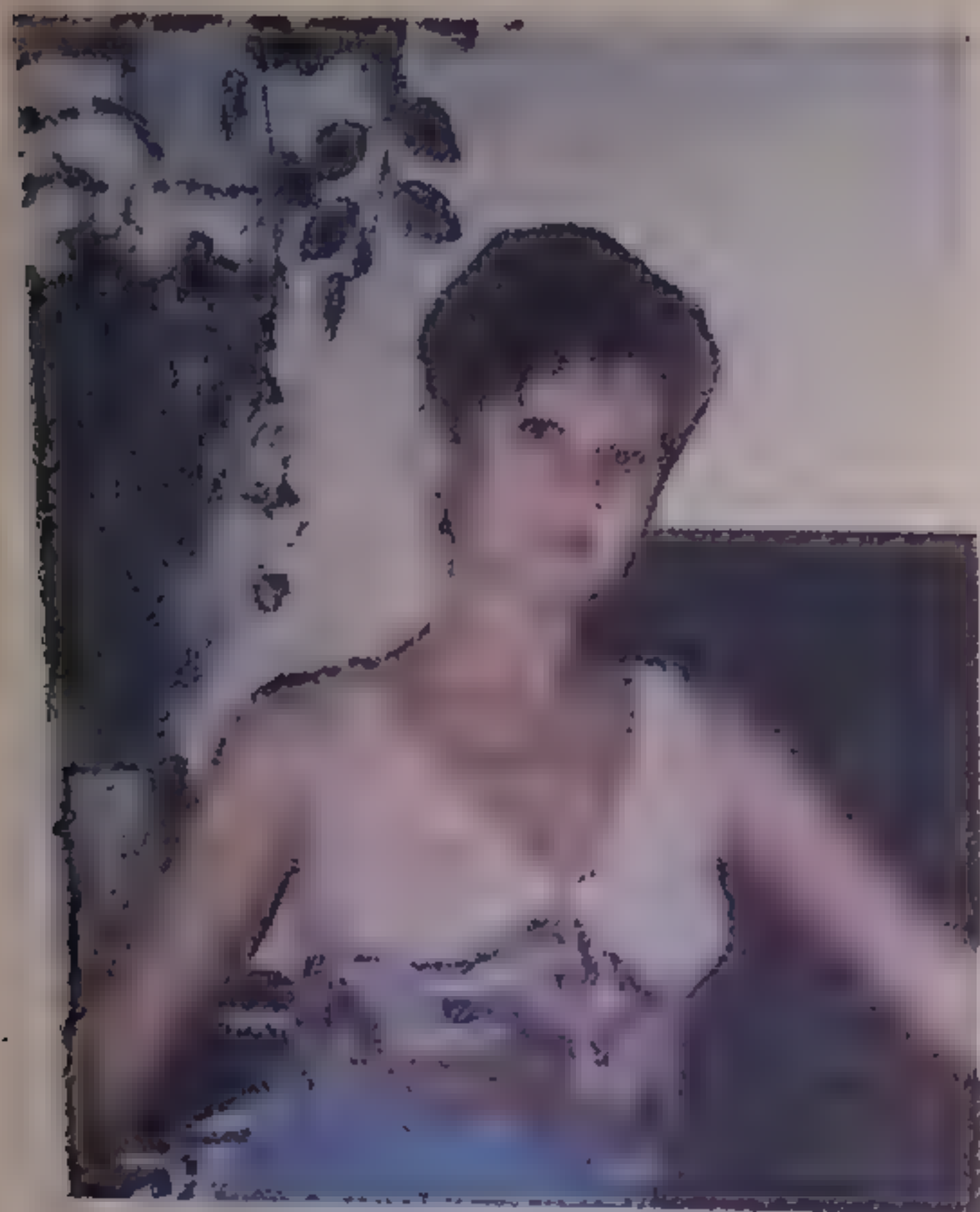
Вкус печени значительно улучшится, если перед жарением ее выдержать 2-3 часа в холодном молоке.

Печень рекомендуется жарить несоленой, тогда она при жарении теряет меньше сока. Солить блюдо, подавая к столу.

Чтобы мозги легче очищались от пленки, надо на 2-3 часа залить их холодной водой, тогда пленка легко снимется. Отделять пленку, не вынимая продукт из воды.

Отваренные мозги необходимо охлаждать в отваре, в котором они варились.

ВОЙНА. Сразу встает перед глазами картина разрушений, бедствий, общего большого горя. Но жизнь продолжается вопреки всему, а любовь преодолевает все преграды.



Их судьбы соединила война

После очередного боя в окружении врага оказалась группа раненых бойцов и с ними – санинструктор ефрейтор Татьяна. Для вывода людей был направлен разведотряд под командованием Ивана Беляева. Вот так они и встретились. Полюбили. Вместе дошли до Берлина и в осажденном логове врага расписались не только на рейхстаге, но и в книге регистрации записи актов гражданского состояния.

Иван Беляев закончил войну капитаном. Его грудь украшали многочисленные ордена и медали. Старалась в этом не отставать от него и Татьяна. На двоих у них были и ранения и контузии – в общем, молодожены с богатым приданым. Иван служил в одной из комендатур, а жить им пришлось на квартире в немецкой семье.

Насколько же великодушен советский солдат – освободитель! Не очерствело его сердце от перенесенной скорби и боли, не было у него лютой ненависти к побежденному.

С хозяйкой – немкой жили ладно, и Татьяна училась у нее готовить. После мобилизации уехали жить в Сибирь. Вырастили детей. Дождались внуков. Старые раны не дали долго пожить Ивану Петровичу Беляеву, почетному жителю г. Юрги Кемеровской области. Его супруга Татьяна Кузьминична пережила мужа, но серьезно была больна. Дочерям и внучке она передала все свое умение вкусно готовить.

Мои дедушка и бабушка семнадцатилетними ушли добровольно на фронт. Бабушка, которую звали Татьяна, – сибирячка из Кузбасса, а дедушка Иван Беляев – житель Воронежской области. Я хочу рассказать о них и передать все, чему меня научила бабушка.

Бесчастная Оксана
Кемеровская область,
г. Междуреченск

Жаркое тюрингское в горшочке

500 г свинины, 1 – 2 ст. л. сливочного масла, 1 ч. л. меда, 1/3 стакана красного виноградного вина, 1 лавровый лист, 4 горошины душистого перца, перец, соль

Нежирную свинину отварить в небольшом количестве воды почти до готовности с лавровым листом и душистым перцем. Добавить мед, масло, вино, соль и перец. Варить все до готовности мяса. Выключить. Дать блюду насто-

ять-

ся. Подать в горшочке.

Ребрышки, тушеные

в капустных листьях

650 г свинины, 1 – 1/5 ст. л. жира свиного, 50 г томат – пасты, 1 луковица, 1 кг капусты, 2 – 3 ч. л. муки, 50 г свиного сала, перец молотый красный, зелень укропа, соль

Грудинку нарубить на куски с реберными косточками (по два на порцию), посолить, посыпать перцем и обжарить. Затем смазать их томатом, посыпать нашинкованным луком, положить на листья капусты и плотно завернуть. Уложить в сотейник, залить водой и тушить. Незадолго до готовности заправить пассерованной на сале мукой, солью, перцем. Подать к столу под соусом, посыпав зеленью.

Случай на войне (дедушкин рассказ)

В один из жарких летних дней линия фронта проходила по реке. На одном берегу – наши, на другом – немцы. В период короткого затишья мы, молодые ребята из разведроты, долго и упорно просили комбата разрешить искупаться. И, наконец,

было разрешено купаться не далеко от берега. Но азарт и молодость взяли верх. На середине реки русские и немцы встретились. Страшно даже представить, что же в такой ситуации могло произойти. На самом деле все стали играть в догонялки. Нам еще не было и 20 лет!

Это один из многих случаев на войне, который говорит о том, что простым немцам война эта была не нужна!

Грудинка свиная заливная

500 г свиной грудинки, 1 яйцо, 1 помидор, 1 огурец, 0,5 пучка зелени укропа, 1 ст. л. желатина, 2,5 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. майонеза, перец соль и перец по вкусу

Мясо моют, очищают от пленки и жира, обмакивают в сырое яйцо, солят, перчат, обжаривают на сливочном масле и запекают в предварительно разогретой духовке 40–50 мин.

Желатин заливают 0,5 стаканами холодного бульона на 40 мин. Доводят до кипения, но не кипятят. Остужают.



Готовое мясо охлаждают, нарезают кусочками, выкладывают на широкое плоское блюдо, украшают нарезанными кружками помидором и огурцом, заливают майонезом, смешанным с желе, посыпают зеленью укропа.

Мусс из курицы

Тушка курицы, 3 л воды, 3 соленых огурца, 1 луковица, по 1 ст. л. измельченной петрушки и зеленого лука, 2 стакана сливок, 1 стакан майонеза, 0,5 стакана сухого белого вина, по 2 ст. л. желатина и сахара, соль и перец по вкусу

Подготовленную курицу помещают в кастрюлю, заливают водой, добавляют измельченный лук, перец и варят до готовности.

Готовую кури-

У БАБУШКИ

цу вынимают из бульона, остужают, мясо отделяют от костей и пропускают через мясорубку. Фарш солят, перчат, смешивают с вином и разведенным в бульоне желатином. Для этого желатин замачивают в одном стакане холодного бульона на 40 мин. Доводят до кипения, но не кипятят. Остужают. Затем добавляют взбитые сливки, помещают массу в форму, облитую холодной водой, и остужают в холодильнике.

Перед подачей к столу форму с муссом опускают в горячую воду на 2—3 мин, затем переворачивают на тарелку и снимают форму.

В отдельной посуде смешивают майонез, сахар, измельченные огурцы, петрушку и зеленый лук.

Мусс поливают приготовленным соусом.

Суфле из кур с зеленью

300 г куриного мяса, 1 яичный белок, 1 пучок зелени укропа, 1 стакан молока, 3 стакана воды, 1 ст. л. панировочных сухарей, 2 ст. л. красного вина, 2,5 ст. л. сливочного масла, соль и перец по вкусу

Мякоть курицы пропускают через мясорубку, полученный фарш протирают через сито, смешивают с вином, размягченным сливочным маслом и молоком.

Полученную массу помещают в холодильник на 40 мин, после чего хорошо взбивают. Яичный белок охлаждают, взбивают в пену, перемешивают с фаршем, солят и перчат. Порционную форму смазывают сливочным маслом, обсыпают панировочными сухарями и заполняют приготовленным фаршем. В широкую кастрюлю наливают воду и готовят суфле на пару.

Готовое блюдо выкладывают на тарелку, сверху посыпают измельченной зеленью укропа.

Рубец

в горчичном соусе

1 кг сырого рубца, 3 л воды, 2 луковицы, 3 зубчика чеснока, 2 ст. л. горчицы, 1 стакан красного вина, соль и перец по вкусу

Рубец натирают солью, моют, очищают, обрезают края, замачивают на 2—3 ч в холодной воде. Затем целиком помещают в широкую кастрюлю, заливают холодной водой, доводят до кипения и варят на медленном огне 3—4 ч. За 20—30 мин до готовности отвар солят.

Отварной рубец откидывают на дуршлаг, нарезают крупными кусками, солят, перчат, посыпают измельченным чесноком, сворачивают в рулет, закрепляют деревянными шпажками и варят 30 мин.

Готовый рулет охлаждают, не вынимая из бульона, после чего помещают под пресс и ставят в холодильник на 1—1,5 ч. Перед подачей к столу блюдо нарезают кольцами, украшают нашинкованным репчатым луком и заливают разведенной горчицей в вине.

Телятина заливная (первый способ)

500 г телятины, 2—3 л воды, 2—3 зубчика чеснока, 1-1,5 чайной ложки желатина, соль и перец по вкусу

Мясо отделяют от костей и варят в кипящей воде 3—4 ч. Отдельно отваривают кости в течение 5—6 ч. Готовое мясо вынимают из бульона, охлаждают, пропускают через мясорубку. Отвар из костей процеживают, смешивают с мясным бульоном, доводят до кипения, добавляют мясо, предварительно размоченный в холодной воде желатин, соль, перец, измельченный чеснок. Ингредиенты перемешивают и варят на слабом огне 5 мин.

Полученную смесь разливают в формы и помещают в холодильник.

Телятина заливная (второй способ)

500 г телятины, 500 г мясного желе, 2 ст. л. говяжьего жира, 3 яйца, 1 корень петрушки, 0,5 пучка зелени укропа, 0,5 стакана соуса из хрена и сметаны, соль и перец по вкусу

Мякоть телятины вместе с костями, отделенными от мяса, и кореньями обжаривают на говяжьем жире в сотейнике или на сковороде с толстым дном, затем доводят до готовности в духовке. Мясо охлаждают, нарезают порционными кусками.

На большое блюдо, в специальные формы или на противень наливают мясное желе и на него выкладывают куски телятины. Сверху украшают яйцами, нарезанными кружками, листиками зелени. Готовое блюдо ставят в холодильник на 2—2,5 ч. Перед подачей к столу телятину поливают соусом с тертым хреном и сметаной.



Рулет из телятины

500 г телятины, 500 г телячьей печени, 2 сырых яйца, 4 кусочка белого хлеба, 3—4 ломтика шпика, 1 луковица, 0,5 пучка зелени петрушки, 2 стакана молока, соль и перец по вкусу

Телятину нарезают кусочками, нарезают кусками, солят, перчат и оставляют на столе на 40—50 мин. Печень моют, очищают от пленок, нарезают, обжаривают со шпиком и луком, охлаждают, пропускают через мясорубку вместе с замоченным в холодном молоке хлебом. В полученную массу добавляют молотый перец, мелко нарезанную зелень петрушки и соль.

Фарш выкладывают на куски телятины, заворачивают в виде рулета, хорошо смазывают сырым яйцом и запекают в предварительно разогретой духовке.

АЮБОВНЫЙ ГОРОСКОП

Телец

(21 апреля – 21 мая)

Вступление Венеры, покровительницы Тельцов, в дом тайн неминуемо приведет к тайной страсти и скрытым романам. Стоит опасаться огласки, когда интриги и сплетни могут поставить этот тайный роман под угрозу.

Для тайных встреч приготовьте салат «Страстный любовник»

Листья зеленого салата 2-3 шт. порвать на кусочки, добавить 1 свежий огурец, тонко порезанный 1 черешковый сельдерей, 1 – 2 рубленых, сваренных вкрутую яйца и порубленные оливки без косточек. Все густо посыпают дроблеными обжаренными тыквенными семечками и мелко порезанной зеленью (ориентируясь на свой вкус). Заправить майонезом или растительным маслом и сбрызнуть лимонным соком.

Близнецы

(22 мая – 21 июня)

Многие Близнецы могут обнаружить, что кто-то из знакомых или коллег проявляет к ним повышенный интерес, выходящий за рамки дружеского или делового общения. Отнеситесь к этому серьезно. Возможно завязывание любовных отношений, которые обещают быть довольно длительными.

Приготовьте своим любимым удивительный гастрономический шедевр.

Рыба в пиве

Охлажденное филе любой жирной рыбы 500 г порезать на порционные куски, сложить в кастрюлю, добавить нашинкованную морковь, лук, петрушку, хрен, сельдерей, пастернак, залить пивом, чтобы на 5 см покрывало рыбу сверху, посолить, варить до готовности (15 – 20 мин) на слабом огне.

Рак

(22 июня – 22 июля)

Удачными будут совместные романтические поездки. В этот период статический Нептун способен внести путаницу в ваши личные дела. Несколько ухудшатся отношения с

любимым человеком. Не делайте преждевременных выводов. Старайтесь проявить в это время повышенное внимание к своим возлюбленным. Почаще их балуйте сладостями.

Торт «Пицца Богов»

2 ст. муки, 1 банка сгущенного молока, 200 г сливочного масла, 3 ч. л. какао, 2 яйца, 1 стакан сахарного песка, 1/2 ст. сметаны, 1/2 ст. орехов, 1/2 ч. л. соды

Яйца растереть с сахаром, смешать с остальными компонентами, выложить в глубокую сковороду и выпекать 35 – 40 мин. Через 4 – 5 ч. разрезать на 2 части (нижнюю сделать тоньше). Верхнюю часть размять на крошки, нижнюю – покрыть кремом и посыпать частью крошек, чуть придавив, опять покрыть кремом и снова посыпать частью крошек. И так несколько раз, пока будут крошки. Поставить на холод.

Лев

(23 июля – 23 августа)

Любовные отношения большинства

Львов будут оставаться стабильными.

Планета высших форм любви Нептун проходит противостояние с положением Солнца. Это может дать неосознанное стремление к недостижимому идеалу в любви. На этой почве возникает желание закрутить какой-нибудь необычный роман. Переживете яркую возлюбленность, но это всего лишь авантюра. Оставляйтесь верны прежним партнерам. Постарайтесь удержать стабильность отношений. Приготовьте вкусное необычное блюдо.

Баранина с ананасами

500 г баранины, 100 г жира, 4 луковицы, 1 ч. л. пшеничной муки, 1 ст. консервированных ананасов, черный молотый перец, соль по вкусу

Мясо промыть холодной водой, нарезать крупными кусками, посыпать солью, черным молотым перцем, положить в глубокую сковороду и жарить до готовности и образования румяной хрустящей корочки. За 5 минут до снятия с огня на мясо выложить ананасы и закрыть крышкой.

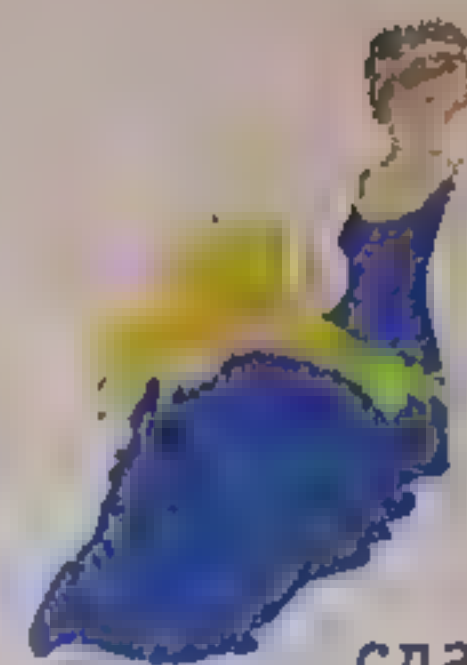
Лук нарезать кольцами, обвалить в муке, посолить, обжарить в большом количестве жира и посыпать им готовое мясо при подаче на стол.

Дева

(24 августа – 23 сентября)

Подходящее время для новых знакомств и романтических приключений.

Кратковременный конфликт Венеры и Марса повлечет за собой слабые вспышки ревности.



Успокойтесь. Любимый человек останется вам верен. Устройте по этому поводу романтический вечер.

Цыпленок с медом

1 цыпленок, мука, соль, перец, 1/2 ст. меда, 1 ст. молока, 1/2 ст. отварных обжаренных грибов, 4 ст. л. топленого масла

Разделать цыпленка на куски, посыпать солью, черным перцем, добавить немного муки. Разложить куски на противне, залить топленым маслом и оставить в духовке на 30 минут, чтобы куски подрумянились. Смешать мед с молоком, залить курицу и вновь поставить в духовку на 1 час. За 15 минут перед тем, как подать к столу, добавить грибы.

Весы

(24 сентября – 23 октября)

Звезды обещают обилие романтических увлечений. Весьма вероятно, что вашим новым избранником окажется творческая личность. Постарайтесь удержать его, привлекая своими изысканными кулинарными способностями.

Язык (или постная свинина) под эльзасским соусом

Язык (или постная свинина) 500 г, 1 луковица, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея

Для соуса: 200 г жирных сливок, 100 г белого сухого вина, 200 г сливочного масла, 3 ст. л. готовой горчицы, черный молотый перец, соль

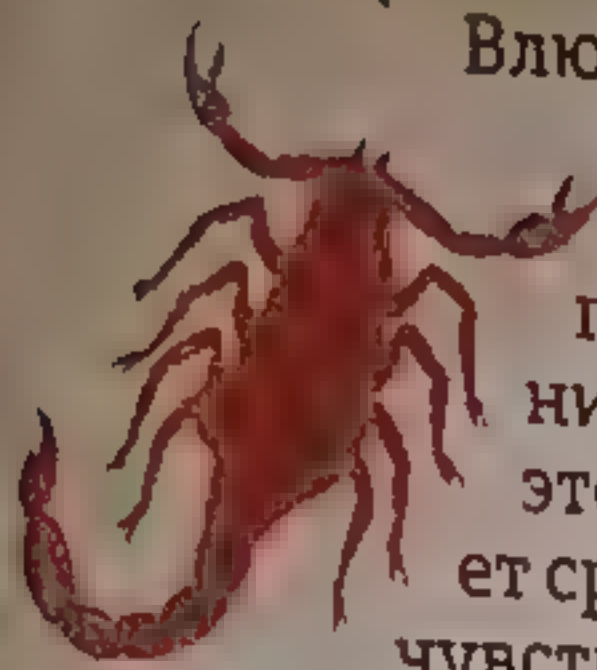
Мясо промыть, положить в кипящую воду и варить до готовности.

Приготовить соус: Вино поставить на слабый огонь, выпарить на половину, влить сливки, довести до кипения и снять с огня. Взбить смесь венчиком, добавляя небольшими порциями сливочное масло. Посолить, поперчить и перемешать с горчицей.

Обдать сваренный язык холодной водой и снять кожицу, нарезать поперек ломтиками, выложить на блюдо и залить соусом.

Скорпион

(24 октября – 22 ноября)



Влюбившиеся Скорпионы готовы в душе буквально поглотить предмет своего обожания. Однако скрытность этого знака не позволяет сразу же проявлять свои чувства и демонстрировать страсть.

Любовные отношения у Скорпионов выстроятся стабильными. Не исключено и вступление в брак. Удачно пройдут развлекательные мероприятия, которые помогут установить теплые доверительные отношения. Вас еще сильнее сблизит.

Лотарингский пирог

Для теста: 2 ст. муки, 150 г сливочного масла (или маргарина), соль

Для начинки: 2 ст. л. сливочного масла, 200 г бекона, 4 яйца, 100 г тертого сыра, 1 стакан жирных сливок, пучок праной зелени, соль, черный молотый перец

Муку смешать с солью, размягченным сливочным маслом или маргарином, по необходимости добавить холодную воду, вымешать. Тесто должно быть эластичным. Поместить тесто на 15 минут в холодильник, раскатать на подсыпленной мукой доске и поместить в круглую форму.

Бекон нарезать ломтиками, праную зелень порубить и слегка обжарить на сливочном масле. Яйца взбить в миксере, добавить тертый сыр, сливки, соль, черный перец, хорошо вымешать. Взбитую массу смешать с беконом, выложить на тесто и выпекать в горячей духовке в течение 45 минут до появления золотисто-коричневой корочки.

Стрелец

(23 ноября – 21 декабря)



Отношения

Стрельцов с возлюбленными станут ровными и гармоничными. Этот период благоприятен для объяснений в любви.

В последствии любовные страсти понемногу улягутся, и внимание Стрельцов будет сосредоточено на других областях жизни. Для успешного завершения дел устраивайте почаще настоящий отдых.

На скорую руку можно сделать прекрасную закуску.

Бутерброд «Идея»

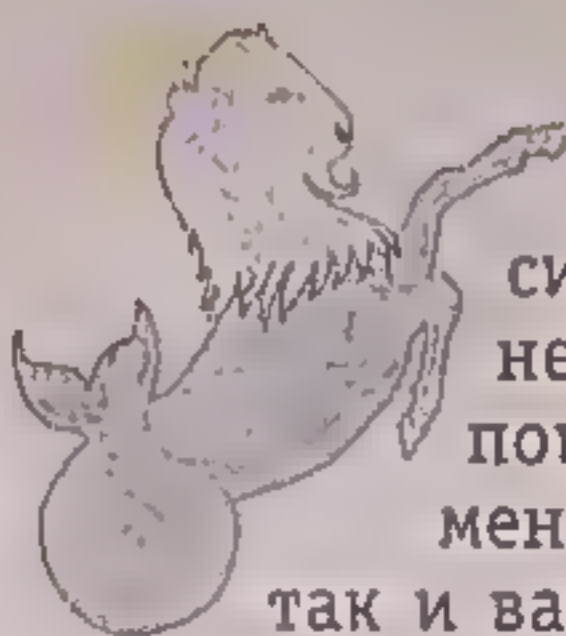
2 ломтика пшеничного хлеба, 1 ломтик ветчины, 2,5 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. майонеза, 1 огурец,

4 листа зеленого салата, 2 веточки петрушки, 2 помидора, 2 редиса

Ломтики хлеба намазывают сливочным маслом, кладут на один из них лист салата и смазывают майонезом. Поверх салата помещают несколько кружочков помидоров и ломтик обжаренной ветчины. Все накрывают листом салата и сверху кладут второй ломтик хлеба. Бутерброд прокалывается деревянной шпажкой, украшается кружочками редиса, огурца, помидоров и измельченной зеленью петрушки.

Козерог

(22 декабря – 20 января)



Из-за серии напряженных аспектов Солнца, космическая ситуация будет скорее неблагоприятной. Это повысит опасность измен как с вашей стороны, так и ваших возлюбленных.

Необходимо поддаться разумному контролю. И постарайтесь не допускать создания такой ситуации.

Для собственного удовольствия отдайте

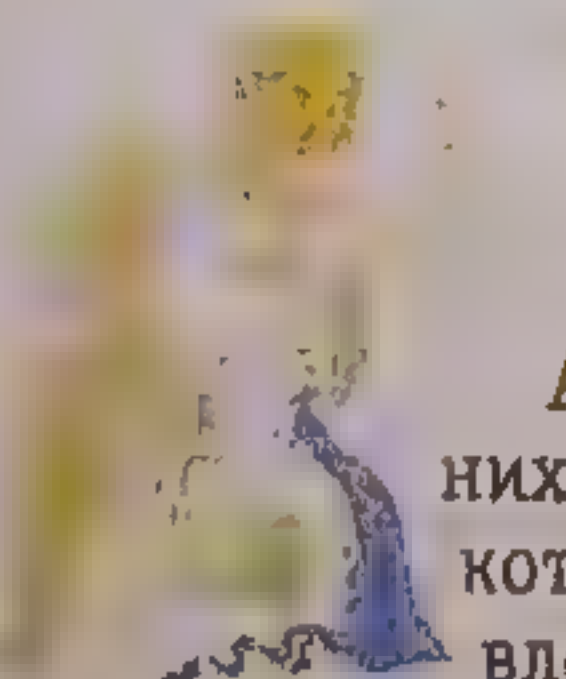
Антрекоты в луке

600 г свиной корейки или окорока, 3 луковицы, 5 ст. л. белого сухого вина, 50 г растительного масла, черный молотый перец, тмин, соль, 1 ст. л. мелко нарезанного зеленого лука, 4 ст. л. майонеза

Мясо нарезать порционными кусками, отбить, посолить, поперчить. Залить сухим вином и оставить на 40 минут. Нарезать соломкой лук, обжарить в нем антрекоты, посыпать их тмином и обжарить с обеих сторон на разогретом растительном масле. Переложить антрекоты на тарелки, посыпать зеленым луком и нанести на каждую майонезную сеточку.

Водолей

(21 января – 18 февраля)



Посмотрите внимательно на своих знакомых совершенно другими глазами. А вдруг у кого-то из них вы увидите те черты, которые вас давно привлекают?

Сделайте шаг навстречу, и ваша легкая влюбленность превратится в пламенную страсть.

Приготовьте на двоих салат «Нежный поцелуй»

500 г отварной охлажденной курицы, 1 стакан чернослива без косточек, 1/2 стакана рубленых грецких орехов, 1/2 стакана консервированного ана-

наса или 2 мандарина, или 1 апельсин, 4 ст. л. майонеза

Курица разрезается на небольшие кусочки, добавляется порезанный пополам чернослив, орехи, мелко порезанные фрукты по желанию. Все заправляется майонезом.

Рыбы

(19 февраля – 20 марта)



Вам удастся сознательно изменить к лучшему любовные отношения с партнерами. Не бойтесь проявлять инициативу, идите навстречу своему счастью, и результат не заставит себя ждать. Звезды сулят вам счастье. Наслаждайтесь им.

Своему партнеру на закусочку приготовьте

Рольмопс

500 г сельди, 1 маринованный огурец, 1 луковица, 1 морковь, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. столового уксуса, 1 ч. л. готовой горчицы, соль, перец и сахар по вкусу

Сельдь выпотрошить, вымочить в молоке и очистить от кожи и костей. На середину каждого филе положить овощи, нарезанные тонкими ломтиками. Скрутить филе плотным рулетом и соединить деревянной шпажкой, сложить в стеклянную посуду. Смешать растительное масло, уксус, перец, сахар в однородную массу и залить ею рольмопс.

Овен

(21 марта – 20 апреля)



В данный момент любовные отношения Овнов нельзя назвать полной идиллией. Влюбленные будут встречаться не так часто.

Семейные пары не всегда смогут найти взаимопонимание по ряду причин. Постарайтесь, чтобы даже кратковременные встречи были яркими и запоминающимися. У вас все же выдастся несколько шансов приятно провести время вдвоем.

Торт «Королевский»

Для теста: 2 1/2 стакана муки, 200 г сливочного масла, 6 яичных желтков, 3/4 стакана сахарного песка, 1/4 чайной ложки соды

Для крема: 6 яичных белков, 3/4 стакана сахара, 1 стакан сиропа от варенья

Яйца растереть с сахаром. Замесить тесто, разделить на 5 частей и испечь на пергаментной бумаге. Взбить яичные белки с сахаром и влить сироп. Все вымешать, полученным кремом смазать коржи, а 5-й корж растереть и посыпать им торт сверху. Есть на второй день.



Кулинария с улыбкой

АНЕКДОТЫ

* * *

- Пекаря!!! Пекаря!!!
Колобок потерял много теста.

* * *

Люди с хорошим вкусом особенно ценятся среди людоедов.

* * *

- Скажите, Холмс, почему никто так и не нашел труп собаки Баскервильей? Значит, она все-таки была привидением?

- Это же элементарно, дорогой Ватсон. Вам хорошо известно, что сэр Генри большой любитель корейской кухни.

* * *

Двое друзей в ресторане. Один заказывает жареную курицу.

Второй:

- А ты не боишься заразиться куриным гриппом?

Первый:

- Вася, если этой курице вздумается на меня покашлять, то мне грозит не грипп, а инфаркт.

* * *

Сидят два украинца, разговаривают:

- Ондрий, ты ж бачил у дядьки Петро свинню?

- А то ж! Як ему удалось таку тушу откормить? Це ж какая сила воли треба!

* * *

Чем больше у человека знаний, тем полезней он дает советы, а чем меньше - тем чаще.

* * *

Муж с женой смотрят фильм ужасов. На экране появляется УЖАС.

Жена:

- Ой, мама...

Муж:

- Теща? Похожа...

* * *

На Украине:

- Пошто у вас в молочном отделе лежит сало, намазанное клубничным вареньем?

- Це ж новинка! Йогурт стопроцентой жирности!

* * *

Бедная Золушка мыла посуду, прибирала покой, стирала белье для отца, мачехи, и двух ее дочерей.

Вышла замуж за принца.

Теперь моет посуду, прибирает покой, стирает белье для всего королевского дворца.

* * *

Знаете, чем отличаются борцы сумо от обычных японцев?

Они едят ложками!

* * *

Жена говорит мужу:

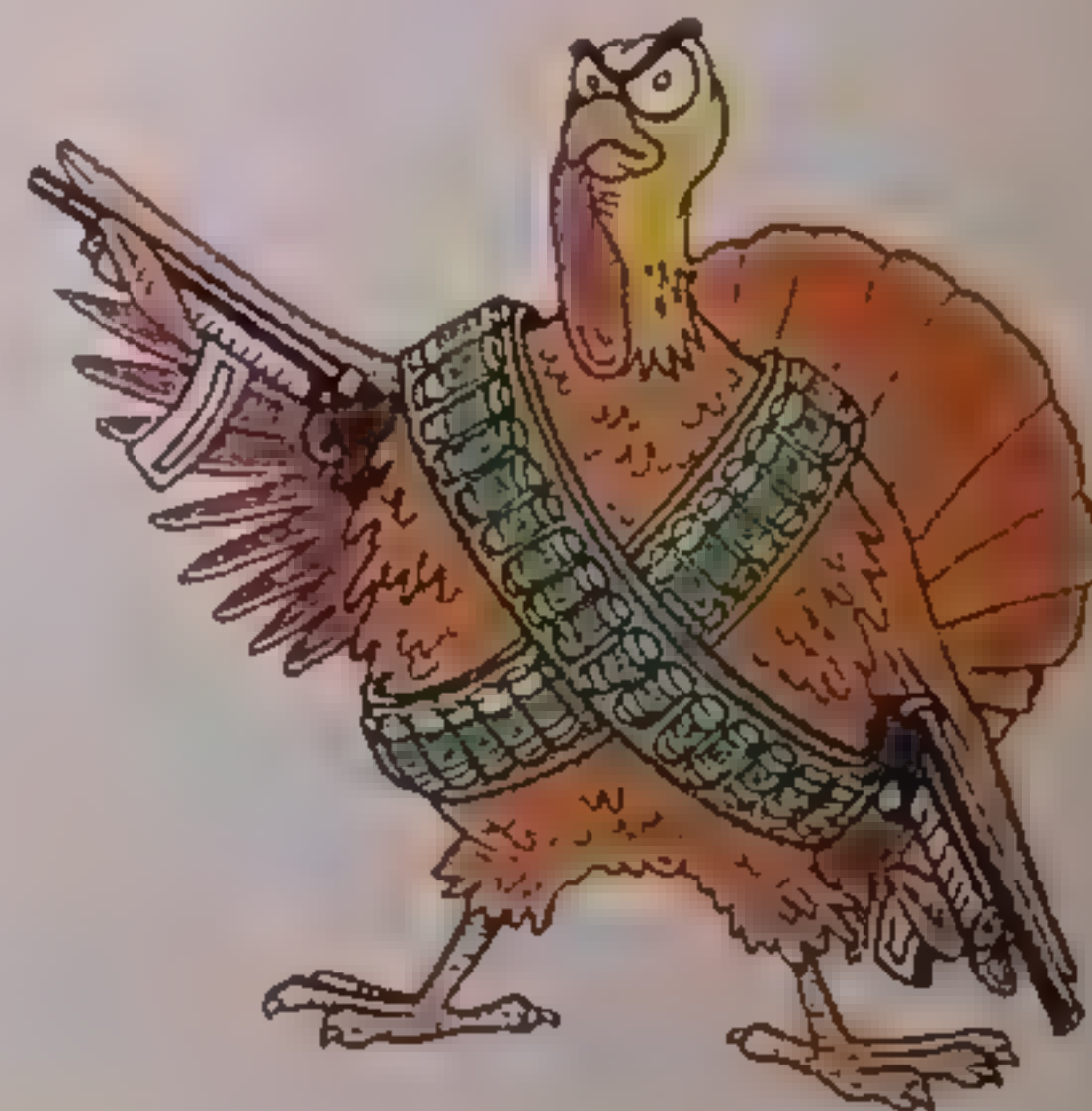
- Дорогой, сегодня я накормила нищего и дала ему доллар.

- Он съел суп?

- Да, всю тарелку.

- Тогда он честно заработал доллар.

* * *



Читайте в следующем номере:

- Любовный летний гороскоп
- Предупреждать усталость
- Вдвоем с милым на рыбалку
- Напиток, доставляющий удовольствие
- Витаминный стол

И многое другое!

Уважаемые читатели!

Постоянные рубрики газеты «Кулинарный мир» расскажут вам о том, как при правильном и очень вкусном питании можно стать по-настоящему счастливым человеком:

- повысить половую активность (отвечаем на вопросы);
- нормализовать работу и состояние всего организма;
- радоваться жизни и молодеть, получая удовольствие;
- получить приятное и полезное общение, узнать об этикете.

Приглашаем стать хозяйкой или хозяином номера.

Газета познакомит вас с кулинарией всех времен и народов, удивит новыми рубриками и подарит огромное количество оригинальных рецептов.

Читайте газету «Кулинарный мир».

Подписной индекс для жителей России - 12502,
подписной индекс для жителей Воронежской области 51227

Столетник

Забота о здоровье - лучшее лекарство

№ 23 (055) декабрь 2008 г.

НАУЧНО-ПОПУЛЯРНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГАЗЕТА

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ

Новости медицины

ПОЛЫНЬ ПРОТИВ РАКА 3

Актуальная тема

**КАК ЖИТЬ
ПОСЛЕ ИНФАРКТА?** 6

Консультация специалиста

**РАСТЕНИЯ ПОМОГУТ
ПРИ ГЛАУКОМЕ** 12

Зона риска

**СЛОВО ИСЦЕЛЯЮЩЕЕ
И УБИВАЮЩЕЕ** 18

Загадки экологии

**ПОЧЕМУ НА ПЛАНЕТЕ
МЕНЯЕТСЯ КЛИМАТ** 22

Права пациента

**КАК ДОБИТЬСЯ НУЖНОГО
ОБСЛЕДОВАНИЯ** 36



Екатерина
МАКСИМОВА:

ЕКАТЕРИНА ВЕЛИКАЯ

Трагедия произошла в 1975 году. В результате тяжелой травмы выдающаяся балерина Екатерина Максимова оказалась прикованной к больничной постели. Она стремилась скорее возобновить работу, на свой страх и риск приступила к репетициям – и снова оказалась в больнице. Балерине предрекали месяцы полной неподвижности. Врачи считали, что счастьем для нее будет даже простая возможность ходить. Процесс лечения затянулся более, чем на год. Преодолевая боль и бессилие, балерина продолжала тренировки. Вопреки всему она вернулась на сцену. И вернулась блистательно!

Чем старше мы становимся, тем чаще совершаем мелкие ошибки, за которые потом себя журим. Вот этого и не надо. Наоборот, ищите, что вы сделали хорошего, и хвалите себя. Болезни отступят! Например, не вылезали в перепалку в транспорте – похвалите себя: «Вот какой я терпеливый и уравновешенный!». А еще помните: право на жизнь имеет только то, что работает. Если в юности утренняя зарядка вещь желательная, но не жизненно важная, то с возрастом ее роль растет.

Стр. 27

Дорогие читатели, здравствуйте!

Хотим напомнить вам, что именно сейчас — пора самой активной подписки на газеты и журналы. В последнее время наша газета в чем-то изменилась. С одной стороны, мы по-прежнему много пишем — и будем писать — о народной медицине. Публикуем рецепты, присланные в редакцию читателями. Кроме того, в газете появилась рубрика «Вместе через беду», которая помогает объединиться «друзьям по несчастью».

С другой стороны, мы стремимся быть надежным мостиком между врачами и нашими читателями. Одна из самых популярных рубрик — «Консультация специалиста», где опытные врачи отвечают на вопросы читателей «Столетника». Стараемся рассказывать и о современных методах лечения, которые помогают справляться с самыми тяжкими, прежде неизлечимыми болезнями.

Одним словом, мы очень хотим быть полезными и интересными для вас, сохранить старых друзей и обрести новых.

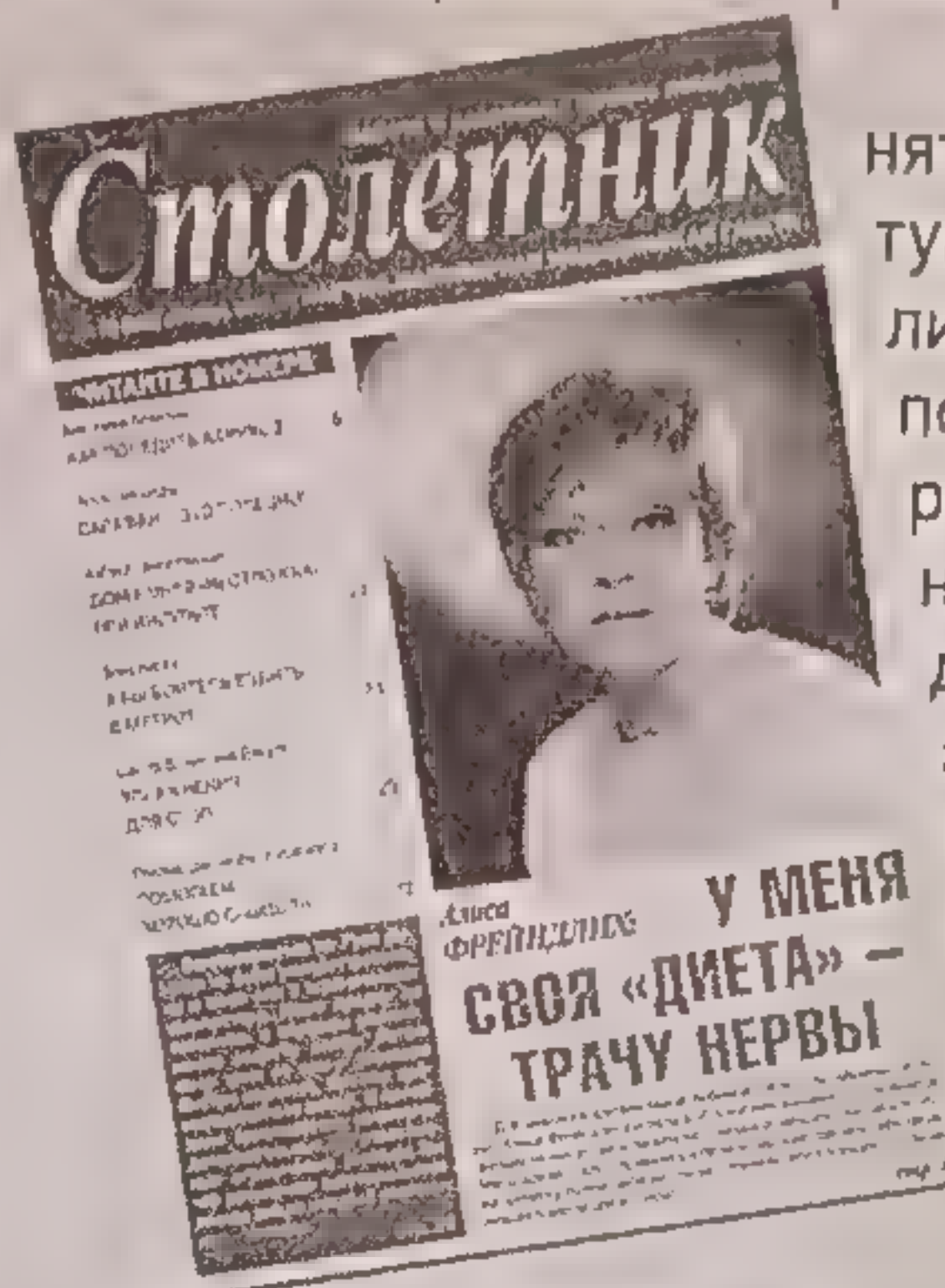
Ждем новых встреч. А главное — будьте здоровы, дорогие наши!

Светлана СУХАЯ.

ДЕПРЕССИЯ НАМ НЕ НУЖНА!

Спасибо за публикацию статей о депрессии, а также за то, что на страницах «Столетника» поднимаете такую важную тему, как профилактика одиночества. Древние мудрецы не зря считали: «Предупрежден — значит, вооружен».

После того, как я узнала, что хроническая депрессия может перерасти в тихую шизофрению, стараюсь сделать все возможное, чтобы эта «бесцеремонная гостья» у меня надолго не задерживалась. Может быть, мой опыт борьбы с ней пригодится еще кому-нибудь.



Читаю советы психологов и пробую применять их на практике, что-то подсказывает интуиция. Например, одно время, когда все валилось из рук и ничего не хотелось делать, покупала несколько газет со сканвордами и разгадывала их. Мрачные мысли удавалось на время отогнать, и я снова бралась за дела. Помогла и рекомендация психологов: заставить себя полностью сосредоточиться на том деле, которое выполняешь. При систематических тренировках это упражнение окажется совсем не сложным. При мытье посуды, наблюдайте, как вы наносите моющее средство, как оно пенится, как льется вода и т.д. Суть метода в том,

чтобы не дать возможности мрачным мыслям вновь завладеть вами. Ученые утверждают, что любое общение с водой помогает уравновесить эмоции.

Используя этот метод при выполнении любой работы, заметила, что стала спокойней и не так болезненно реагирую на неприятности.

Запретите себе паниковать и отчаиваться, ничего не делать и хвалите себя за любое усилие. Положительные результаты обязательно будут. Не чувствуете в себе достаточно сил для борьбы с болезнью — обратитесь за помощью к врачу!

Любовь Ивановна ТЕРЕХОВА.
242500 Брянская обл., г. Карачев,
ул. Октябрьская, д.47.

АЛЛЕРГИЯ НА МОЛОКО? ВСЁ РАВНО ПЕЙ!

Аллергии на продукты питания встречаются, по разным данным, почти у половины населения Земли. Видимо, это обстоятельство заставило американских медиков в очередной раз заняться поисками эффективного противодействия аллергии на определенные продукты. В данном случае речь идет о молоке.

В ходе первых исследований ученые из Университета Джонса и Университета Дьюка пришли к неожиданным результатам: эффективно лечить людей, страдающих аллергиями на молоко, можно с помощью... самого молока.

В исследованиях американских ученых участвовали дети и подростки от 5 до 17 лет. В рамках эксперимента дети получали большие и постоянно возрастающие дозы сухого молока, а контрольная группа участников — плацебо («пустышку»), по-

хожую по внешнему виду и вкусу на молоко. Как сообщает агентство Washington ProFile, в начале эксперимента все дети могли без вреда для себя потреблять 40 мг молока. К концу опыта участники первой группы выпивали, в среднем, 140 мг, и негативной реакции при этом не наблюдалось. В то время как аллергический «порог» второй группы не изменился.

Клин вышибают клином? Не исключено. Такая методика лечения аллергии нигде ранее не применялась, и эксперименты следуют продолжить.

НОВОСТИ МЕДИЦИНЫ

ПОЛЫНЬ ЭФФЕКТИВНЕЕ ХИМИОТЕРАПИИ?

Ученые, в поисках новых средств в лечении онкологических заболеваний, всё чаще обращают своё внимание на уникальные свойства лекарственных растений. Чага, аир болотный, шалфей лечебный — эти и многие другие растения из традиционного арсенала народной медицины все чаще используются онкологами в лечении раковых заболеваний.

Как сообщает агентство Washington ProFile, ученые из Университета Вашингтона (США) проводят серьезные работы над созданием нового суперлекарства, эффективность которого в тысячу с лишним раз превосходит все известные современные аналоги. Основным его сырьем стала полынь однолетняя.

По сообщению агентства, в рамках опытов, проводимых на лабораторных животных, получены неожиданные результаты: разрабатываемый из вытяжки полыни препарат способен успешно уничтожать раковые клетки, вызывающие лейкемию, рак груди и рак простаты.

Исследования показали, что действие препарата значительно эффективнее и безопаснее тради-

ционной химиотерапии, когда на каждые 5-10 уничтоженных раковых клеток приходится одна здоровая. Известно, что все современные методы химиотерапии имеют большое количество тяжелых побочных эффектов. Препарат на основе полыни убивает всего одну здоровую клетку на 12 тысяч раковых.

Эксперименты и исследования продлятся еще, как минимум, 6-7 лет, прежде, чем лекарство станет широкодоступным, но уже сейчас американские ученые делают вывод о больших перспективах разрабатываемого ими средства.



А что думают об этом российские практикующие врачи? Новость из США мы попросили прокомментировать сотрудника Научно-исследовательского института трансплантологии и искусственных органов Веронику Александровну СТЕПАНОВУ:

— Действительно, сегодня современная медицина во всем мире идет по пути разумного сочетания новейших технологий со средствами, проверенными веками.

Известно, что полынь обыкновенная может быть достаточно эффективна при различных локализациях рака. Используют ее, например, при раке желудка.

Но в связи с сообщением не менее интересен и другой опыт применения полыни — для снижения побочных эффектов и боли именно при применении химиотерапии. Травяные сборы, содержащие листья полыни, используют и для нейтрализации последствий радиоактивного излучения.

СЕРДЦЕ, СКОЛЬКО ТЕБЕ ЛЕТ?

Группа ученых (в том числе из Бостонского университета) разработала Калькулятор возраста сердца — универсальный тест, который может дать каждому человеку шанс оценить свое сердечное здоровье, понять, насколько велик для него риск заболеть сердечными недугами. «Известно, — говорит один из авторов

Калькулятора Марк Кобейн, — что некоторые люди выглядят или чувствуют себя моложе (или старше) своего «паспортного» возраста. И мы подумали — надо найти убедительный способ показать, что сердце человека тоже может быть моложе или старше, чем сам человек».

Как работает Калькулятор? Человеку нужно ввести данные о своем возрасте и показателях факторов риска, данные о питании, уровне физических нагрузок. Программа анализирует эту информацию, используя набор

уравнений. Затем она показывает персональный результат человека. Важно, что пациент узнает не только показатель возраста сердца, но и получает рекомендации, связанные с питанием и физическими нагрузками, узнает, насколько необходим для него визит к врачу.

Создатели Калькулятора уверены, что он поможет врачам убедить пациентов больше заботиться о здоровье сердца. Тестом может воспользоваться любой человек в возрасте от 20 до 80 лет.

**Екатерина
МАКСИМОВА:**

ЕКАТЕРИНА ВЕЛИКАЯ

Минувшей осенью в Большом театре с грандиозным успехом прошел гала-концерт, посвященный 50-летию творческой деятельности Екатерины Максимовой и Владимира Васильева. Концерт еще раз показал, что артисты по-прежнему горячо любимы публикой, что их совершенно не забыли. Жизнь Екатерины Максимовой, ученицы великой Галины Улановой, на сцене казалась бесконечной песней, льющейся свободно и естественно. Одна роль сменяла другую, вслед за одним триумфом приходил другой. Трагедия произошла в 1975 году. В результате тяжелой травмы Екатерина оказалась прикованной к больничной постели. Поначалу сама балерина сочла свою беду не столь серьезной и стремилась поскорее возобновить работу.

Максимова вопреки рекомендациям врачей, на свой страх и риск, приступила к репетициям и даже начала участвовать в съемках. Но в итоге вновь оказалась в больнице с усугубленной травмой позвоночника. На сей раз диагноз медиков был суровым: балерине предрекали месяцы полной неподвижности. Она не представляла своей жизни без танцев, а врачи утверждали, что большим счастьем для нее будет даже простая возможность ходить. И даже это бралось под большое сомнение.

Процесс лечения затянулся более, чем на год. Танцовщица не хотела и не могла поверить в приговор врачей, и, как только окончилось ее пребывание на вытяжении позвоночника, начала интенсивно заниматься восстановлением двигательных функций. На счастье, она нашла поддержку лечащего врача, который разработал для нее специальную реабилитационную программу. Но одних усилий эскулапа, конечно, было бы недостаточно, если бы не воля самой балерины. Преодолевая боль и бессилие, она упорно продолжала тренировки, день за днем, достигая маленьких успехов.

Когда показалось, что крест на дальнейшей карьере все-таки придется поставить, она решил посвятить себя семье и будущему ребенку. К сожалению, мечтам не суждено бу-

дет сбыться. Зато она, вопреки всему, в том числе «здравому смыслу», как его многие понимают, крохотными шажками вернулась на сцену. И вернулась блистательно! Невероятная сила воли этой маленькой железной женщины вернет ее в искусство еще на целых двадцать лет, за которые будет сделано удивительно много.

Пережитые Максимовой страдания, безусловно, не могли не отразиться на ее восприятии мира, заставили переосмыслить многое в творчестве. Ее героини потеряли часть своей легкомысленности, приобретя взамен мудрость, силу и терпение. Наивность сменилась глубиной чувств. После травмы она появилась на сцене Большого театра в роли Жизели, преодолев болезнь, страх и боль. Эту партию Екатерина танцевала и в самом начале своего творческого пути. Но теперь ее Жизель была совсем другой, выражавшей прощание с иллюзиями и боль от встречи с жестокой реальностью, с темной стороной жизни.

В том же 1976 году Максимова вновь танцевала главную партию в балете «Икар». Изменилась внутренне балерина, изменился и балет. Героиня Максимовой теперь не просто соперничает Икару, но как бы является продолжательницей его дела, а не просто возлюбленной.

Екатерина Сергеевна продолжала работать много, до исступления, точно боясь, что ее снова что-то вынудит прекратить свой полет. «Почти с каждой репетиции (телебалета «Старое танго» — В.В.) я приходила или с разбитой головой, или с разбитой спиной, или в лучшем случае с разбитым коленом, — вспоминает легендарная балерина в своих мемуарах «Мадам Нет». — Но когда я пыталась жаловаться, объясняя, что у меня что-то болит, Брянцев (в то время молодой балетмейстер — В.В.) заявлял, что этого не может быть, потому что у него самого вообще никогда ничего не болит!



Когда я говорила, что устала, потому что иногда съемки продолжались двенадцать часов подряд, он опять меня не понимал: «Что значит – устала?!» – и все мои мольбы и жалобы повисали в воздухе. На съемочной площадке постоянно что-то не ладилось, пропадал какой-то реквизит (например, ночью из павильона вдруг таинственно исчезла огромная бронзовая статуя негра, вокруг которого танцевали Петер и Служанка). Я возмущалась, говорила, что так работать невозможно, надо съемки отменять. А Дима искренне удивлялся: «Зачем отменять?! Мы сейчас просто что-нибудь другое придумаем, новое!»

А ведь эти истязания репетициями проходили по прошествии совсем недолгого времени с момента той злополучной травмы, в 1978-1979 годах.

Максимова никогда не щадила себя в искусстве. При этом всегда была натурой ранимой и сомневающейся. Вот почему к ней, собственно, приклеилось это имя – «Мадам Нет», легшее в основу названия ее книги-исповеди. Во-первых, ей так «отомстили» журналисты, потому что добиться аудиенции балерины для интервью считалось почти несбыточной мечтой. Во-вторых, уломать Екатерину Сергеевну с первого раза на какой-нибудь новый проект тоже мало кому удавалось. Она, если и соглашалась, то после долгих-долгих уговоров. Объяснение простое – гений сцены всегда... сомневалась в своих силах.

Надо помнить, что и создавала свои шедевры Максимова в условиях, необычайно далеких от идеальных. Прочитаем кусочек из той же автобиографической книги примы: «Пока работали над «Галатеей», а потом и над «Старым танго», я поменяла, кажется, все гостиницы Ленинграда (...) – и отовсюду сбегала. Дело в том, что наши съемки проходили по ночам (в другое время павильоны на студии не давали), я возвращалась поздно, голодная, а поесть негде. Идти в гостиничный ресторан – значит сидеть и

ждать часа три. Никаких ночных магазинов тогда и в помине не было, а включать в номере электроплитку или кипятильник (чтобы хоть чаю согреть) не разрешалось. Повидаться ни с кем из друзей я в своем номере не могла – после одиннадцати часов вечера в гостиницу посторонние не допускались. Ладно, гостям приходить нельзя, но и массаж сделать невозможно, массажиста в гостиницу вечером тоже не пускают. А мне действительно после целого дня репетиций и съемок необходимо массаж сделать! И вот тогда я в Кировском театре как-то столкнулась с городским начальством и попросила: «Помогите!» (...) Из об-

го напоминания: «Посмотрите, у вас лежит бумажка», – эта «ключница» говорила: «Ах, да, вы Максимова, вам разрешили мужчину», – и пропускала его. Тут, конечно, открывались двери всех соседних номеров, все выглядывали и смотрели, как «к Максимовой шел мужчина»...

Екатерина Сергеевна – признанный трудоголик. Балет, танец занимают всю жизнь Екатерины Максимовой – на какие-то другие увлечения, хобби времени практически никогда не было. Лучший отдых для нее – в костромской деревне Рыжевка, где она с мужем неизменно проводит отпуск, предпочитая среднерусскую природу



кома партии позвонили в гостиницу и указали: «Надо пойти навстречу народной артистке!» После чего каждый день повторялась одна и та же история. В гостиничном коридоре у дежурной по этажу на столе под стеклом лежала бумажка, заверяющая, что «Максимовой разрешается иметь в номере мужчину после 23 часов». Но дежурная каждый раз останавливала Володю (театрального массажиста, который согласился мне помочь), подозрительно его оглядывала и спрашивала: «Молодой человек, а вы знаете, что после одиннадцати вечера в номере находиться нельзя?» И только после мое-

любым фешенебельным курортам. Очень любит собирать грибы, просто гулять по лесу. Друзья шутят, мол, единственный случай, когда она сразу говорит «Да!» – это в ответ на приглашение пойти по грибы. Дом Максимовой и Васильева славится своим гостеприимством и хлебосольством. Хозяйка сама готовит, изобретает какие-то закуски, салаты и считает друзей главным богатством своей жизни. Может, в этом и есть секрет ее творческого долголетия?

И до сих пор с успехом воспитывает молодые таланты.

Виктор ВАСИЛЬЕВ.

КАК ЖИТЬ ПОСЛЕ ИНФАРКТА?

Этот вопрос часто задают больные, перенесшие инфаркт, и их родственники. А можно ли избежать рецидива? Какой образ жизни следует вести, чтобы достичь ремиссии, которая гарантировала бы возврат человека к нормальной жизнедеятельности? «Можно, — утверждают наши сотрудники Института натуропатии, — если выполнить ряд профилактических мер».

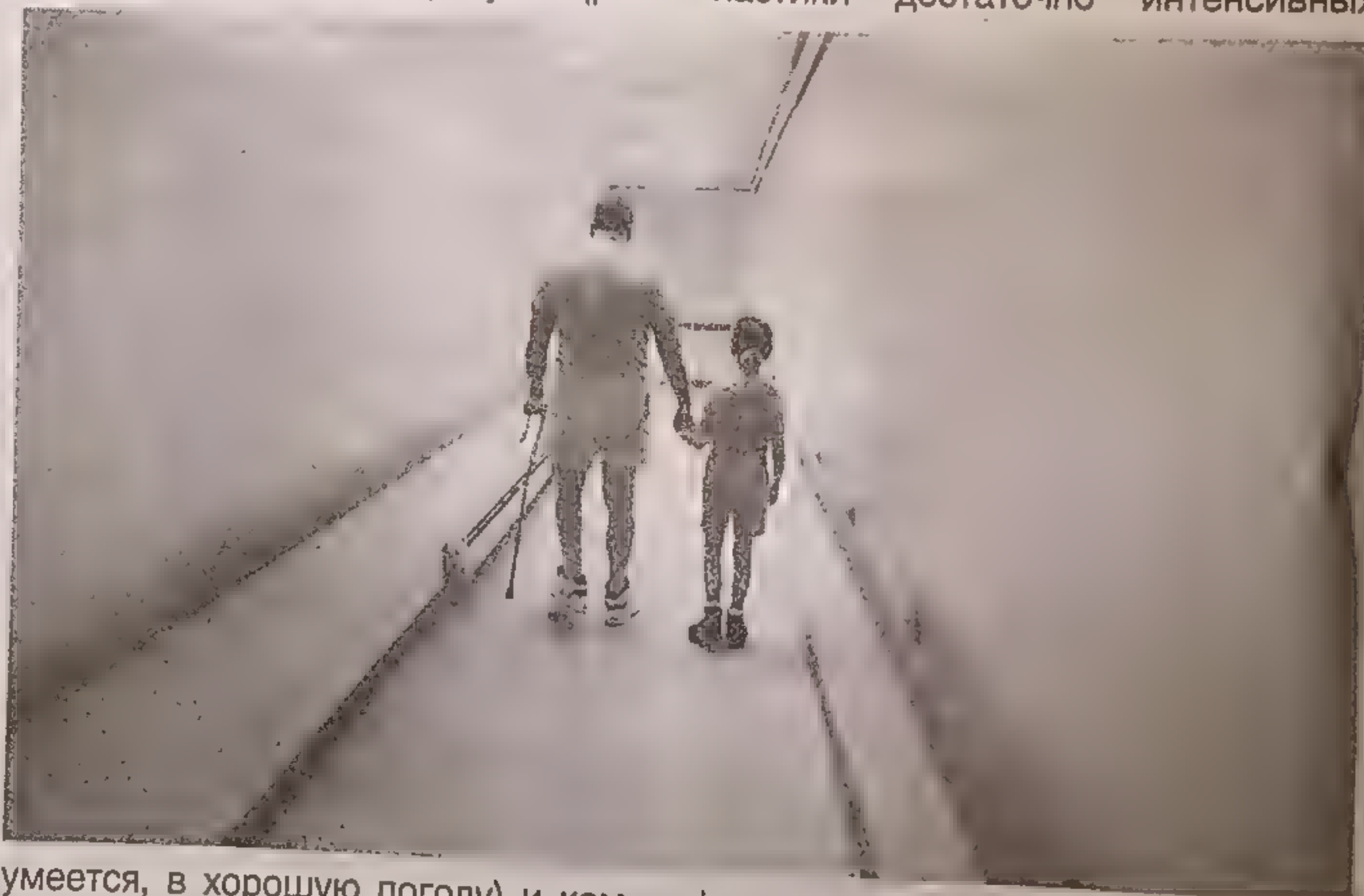
Во-первых, хотелось бы напомнить, что на 4-6-й неделе, как правило, завершается процесс удаления некротических масс в зоне поражения, а на этом месте начинается формирование плотного рубца с островками уцелевшей мышечной ткани. Чтобы понять процесс рубцевания, вспомним как, к примеру, идет рубцевание кожи после ожога, которое многие из нас наблюдали. При рубцевании близлежащая кожа и мышцы сильно натягиваются.

То же происходит и в нашем случае: по мере уплотнения рубца сердечная мышца стягивается, утолщается и уплотняется прилегающий эндокард. Но сердце ни на минуту не останавливается, а сердечная мышца всегда должна быть достаточно эластичной — ей еще работать и работать, тогда как такие измененные структуры сердечной мышцы создают предпосылки для новых нарушений ритма и сократительной функции миокарда.

К сожалению, очень мало уделяется внимания вопросам профилактики вторичных осложнений.

Все сказанное выше, однако, не означает, что человек, перенесший инфаркт, должен жить под страхом нового приступа и не сможет уже больше вернуться к активной деятельности. Не надо впадать в панику! Лучше прислушайтесь к нашим рекомендациям. Уже в первые после инфаркта дни выполняется лечебная физкультура, которая заключается в поворачиваниях на бок, лечебной гимнастике (начиная со 2-3-го дня), ходьбе по палате с 4-6-го дня и в дальнейшем расширении двигательной активности.

Комплекс, о котором пойдет речь, направлен на рассасывание рубцовых изменений миокарда и атеросклеротических бляшек на стенках артерий. Он включает в себя бессолевую и растительную диету, лечебный массаж, ежедневную лечебную гимнастику, лечебную ходьбу, лечебное плавание в бассейне, неторопливые лыжные прогулки (раз-



умеется, в хорошую погоду) и комплекс рассасывающей терапии.

Пища больного должна содержать минимум поваренной соли и животных жиров и максимум растительной пищи, в особенности свежей моркови, ядер грецких орехов, плодов боярышника, чеснока, лука, баклажанов и рыбы. Нидерландские ученые из Лейденского университета после 25-летних наблюдений пришли к выводу, что люди, ежедневно употребляющие в пищу хотя бы 30 г рыбы; в 2 раза реже умирают от сердечных заболеваний, чем те, которые рыбу не едят вообще.

Кроме того, в проводимый в этот период лечебный массаж входит массаж воротниковой зоны, лица, затылка, плечевых, лучезапястных и коленных суставов. Ежедневная лечебная гимнастика включает маховые упражнения большой амплитуды для средних и крупных мышечных групп в относительно спокойном темпе. Эти упражнения выполняются с большой амплитудой и не менее трех раз в день. Важна и удлиняющаяся по времени и расстоянию ходьба широким размашистым шагом. В комплекс рассасывающей терапии входит прием лекарственных средств и включение в состав гимнастики достаточно интенсивных

физических нагрузок или массажа крупных мышечных групп. Здесь на помощь приходят давно открытые академиком В.П. Филатовым механизмы миогенной тканестимуляции, способствующие рассасыванию рубцов и регенерации (восстановлению) омертвевших клеток. Они образуются при разминании ладонями крупных мышц больного, в частности, голеней, спины, ягодиц. Эти мышечные группы больной, избегая ударных приемов, может разминать сам или с помощью массажиста поочередно в течение 10 минут каждую группу ежедневно минимум по 20 раз.

Основным же лекарственным средством рассасывающей терапии является мумие, которое, как ничто другое, содействует регенерации клеток миокарда и эндокарда. Принимать его следует по 0,15-0,2 г (это спичечная головка) два раза в день в течение 2-х недель. Чтобы рассчитать количество мумие, необходимого для лечения, запомните простую схему: если ваш вес 60 кг, то вам нужно 7 г мумие, если 70 кг, то — 8 г, если 80, то — 10 г. Мумие лучше всего принимать после еды.

Кроме того, в комплекс рассасывающей терапии можно включить сок (экстракт) алоэ или каланхоэ (пьем по 1 ч. л. 3 раза в день). Алоэ и каланхоэ перистое многие любители комнатных цветов выращивают на подоконнике. Алоэ (столетник) должно быть не менее 3-летнего воз-

раста. Перед съемом листьев растение 3 дня нельзя поливать. Снятые листья промыть, завернуть в полиэтиленовый пакет и положить в холодильник на 10-дневный срок. Затем из листьев отжать сок.

Приведем отличительные признаки каланхоэ перистого. У него листья мясистые, сочные. В нижней части растения стебли яйцевидные, в верхней — тройчатые, перистые с зубчатыми краями. На них в огромных количествах развиваются детки (молодые растения). Из снятых с растения листьев получают сок.

Ну, а естественную гормонотерапию вам обеспечит солодковый корень. Сам корень или препараты солодки (эликсир, экстракт и сироп) можно приобрести в аптеке. Их применяют небольшими дозами с перерывами. Суточная доза —

1 дес. ложка. На курс полагается 300 г. Из корня солодки можно приготовить отвар. Одну ст. ложку измельченного корня заливают 1 стаканом воды, кипятят 20 минут. Процеживают и принимают по 1 ст. ложке 4-5 раз в день.

Кстати, из солодкового корня можно приготовить прекрасный по вкусовым и лечебным качествам кофейный напиток. Берем 1 дес. ложку солодкового корня и 1 ст. ложку с верхом измельченных корней пырея ползучего и завариваем эту смесь в полулитре воды, доводя до готовности на медленном огне в течение часа. В полученный напиток добавляем сливки или топленое молоко. Получаем прекрасное третье блюдо и совершенно необыкновенный десерт для выздоравливающего, который можно пить по 1 чашке вместе с медом.

НЕОТЛОЖНАЯ ПОМОЩЬ СУСТАВАМ

Полиартрит, артроз, пяточная шпора, подагра обобщенно в простонародье называют «отложением солей». В действительности артриты, полиартриты — воспаление суставов, артрозы — их обменные нарушения, при которых требуется беспрекословное следование диете, основанной на резком ограничении соли и пуринов.

При лечении обменного полиартрита наиболее эффективны такие растения, как спорыш (птичий горец, гусятник, придорожник), брусника, толокнянка. Для лечения необходимо ежедневно съедать сухой травы спорыша по 2 ст. л., листьев брусники — по 2 ч. л., ягод брусники — по 2 ст. л., травы толокнянки (медвежьих ушки) — по 2 ч. л. Спорыш лучше класть в суп вместе с приправами за 5 минут до окончания варки. Остальные за 1 минуту.

При сопутствующем ожирении рекомендуется добавлять в сборы травы, угнетающие аппетит: кору

крушины, корни одуванчика — по 1 ст. л.

При инфекционных; аллергических (ревматических) формах хорош такой букет: корень девясила, цветы календулы — по 1 ст. л. и солодковый корень — 2 ст. л. Их тоже можно класть в суп вместе с приправами. Дольше всего варится корень девясила — 4 минуты, остальные закладываются за 1 минуту до окончания варки.

Противовоспалительным действием обладает также настой зверобоя на соке подорожника (100 г на 1 литр сока) или соке алоэ (100 г на 500 г сока). В обоих случаях сок смешивается с 500 г 10-процентного спирта. Без спирта из зверобоя невозможно будет выделить естественный антибиотик — иманин, который играет существенную роль в процессе лечения. Своим действием он приглушает воспалительный процесс в суставах. Принимают настой по 15 г 3 раза в день после еды. Курс лечения зверобоем 6 недель и спорышем — 9 недель.

Если полиартрит аллергического происхождения, то в сбор следует добавить череду (1 ст. л.), сок алоэ, каланхоэ или подорожника. Их же можно использовать в качестве примочек на болезненные суставы. Соком свежесобранного подорожника (лучше узколистного) также можно смазывать больные места. При сильных, мучительных болях можно из листьев репейника, мать-и-мачехи, подорожника большого наложить на суставы компресс.

Если у вас артроз, то, помимо спорыша, брусники и толокнянки, в вышеупомянутом сборе рекомендуется использовать кору ивы и листья березы по 1 ст. л. и цветы бузины — 2 ст. л. Кстати, этот же сбор годится и для лечения остеохондроза, но в этом случае решающее значение имеет самомассаж (впрочем, так же, как и при полиартрите) — растирание и поглаживание ладонями суставов.

Валентин ДУБИН,
старший научный сотрудник
Института натуропатии.

ДЛЯ ЧИСТОЙ ЗДОРОВОЙ КОЖИ



Добрый день, всем здоровья! Предлагаю проверенные рецепты для оздоровления кожи.

При экземе, сыпи, угрях и пятнах на коже смазывайте ее соком земляничных ягод или прикладывайте размятые ягоды на больные места.

Грибок на ногах лечите так. Крупный зубчик чеснока нужно растолочь в кашицу. 1 чайную ложку соли растворите в 1 литре кипятка и дайте остыть. В чесночную кашицу нужно добавить 1 столовую ложку соленого раствора, затем процедить, и добавить еще 4 ст. ложки раствора. Смазывайте пораженную грибом кожу.

При псориазе помогут мази, которые готовятся следующим образом. Первый способ. Возьмите 1 свежий яичный белок (50 г), 75 г меда, прополиса в порошке 250 г, аптечного березового дегтя 0,5 л и 100 г растительного масла. Все перемешайте. Второй способ: смешайте в банке 40 г борной кислоты в порошке (продается в аптеках), 3-4 свежих яичных белка, 100 г меда и 1 стакан сока травы чистотела. В последнюю очередь добавьте солидол – 50 г.

Если беспокоит опоясывающий лишай. Прикладывайте к больным местам настоящий яблочный уксус 4 раза днем и 2 раза ночью. Либо – разотрите чистый березовый деготь (1 л) с 3 ложками рыбьего жира. Намажьте такую смесь на чистую тряпочку и привяжите.

Эльвира Александровна ГИЛИНА.
654007 г. Новокузнецк,
Новокузнецкстроевский, д. 18, кв. 36.

ГВОЗДИКА И ЛИМОН ОТ АТЕРОСКЛЕРОЗА



Моя мама больна атеросклерозом. Она пользуется таким рецептом: берет гвоздику (приправа) – 25 г, водку – 0,5 л, сахара – 0,5 кг, 3-4 лимона (их нужно натереть на терке вместе с кожурой). Полученную смесь закладывает в 3-х литровую банку, туда же добавляет теплую кипяченую воду до «плечиков» банки и настаивает две недели в темном месте. Принимает по 25 мл три раза в день за 15 минут до еды, пока не закончится банка. Потом нужно сделать перерыв 7 дней. Курс лечения идет на банки, а именно необходимо «принять» – не менее трех банок!

Лечитесь на здоровье!

Людмила Николаевна РОЗАНОВА.
433000 Ульяновская обл., г. Инза,
ул. Метеорологическая, д. 12.

ПОВЫСИМ ПОТЕНЦИЮ!



В течение 10 лет я употребляю ценное целебное средство – маточное молочко. Приобретаю его у пчеловода в соседней деревне. Употребляю микродозами: по 1 г 2-3 раза в день в течение месяца. Мне 67 лет, а жена, которая моложе меня на 20 лет, до сих пор не жалуется!

А вот еще рецепты, помогающие восстановить мужскую силу. Приготовить чай из листьев и семян фенхеля (сладкого укропа): смесь порезанных сухих листьев и раздавленных семян из расчета 1 ст. л. смеси на стакан воды заливают кипятком и кипятят на медленном огне при закрытой крышке кастрюли 10 мин. Пьют в остывшем и процеженном виде 3 раза в день по полстакана в течение месяца.

Приготовить чай из хмеля: сухие соцветия (шишки) – 1 ст. л. – заливают стаканом кипятка и варят на слабом огне 5 мин. Затем остудить, процедить и пить по 0,5 стакана 2 раза в день до еды в течение 10 дней.

Также можно использовать готовые аптечные настойки левзеи, элеутерококка, женьшеня – по 20-30 капель на воде 3 раза в день до еды – 10-15 дней.

Александр Васильевич РЕЧЕНКОВ.
140563 Московская обл., г. Озеры.

ЕСЛИ ЗАМУЧИЛ ОСТЕОХОНДРОЗ



Хочу поделиться с читателями способами лечения ряда заболеваний:

При остеохондрозе: 2 ст. л. шишек хмеля, 4 ст. л. корня валерианы, 7 ст. л. тысячелистника, 4 ст. л. корня одуванчика, 1 ч. л. полыни. Все перемешать. Заваривать 1 ст. л. на 1 ст. кипятка. Принимать по 2 ст. л. 5-6 раз в день.

При белокровии: 5 ст. л. сока свеклы, 5 ст. л. сока моркови, 1 желток, 1 ч. л. меда и столько же козьего молока. Все перемешать и пить 3 раза в день.

При туберкулезе: 100 г гусиного жира, 200 г меда, 10 ст. л. сока алоэ, 100 г какао, 200 г кедровых орешков. Все перемешать, поставить на огонь и хорошо прогреть, не доводя до кипения. Употреблять по 1 ст. л. на 1 стакан горячего молока. Принимать 3-5 раз в день.

Желаю всем читателям крепкого здоровья и Божьих благословений. Всем желающим могу бесплатно выслать способы лечения алкоголизма, а также приобрести семена болиголова. Отвечу всем при наличии конверта с обратным адресом.

Сергей Сергеевич АНДРЕЕВ.
181350 Псковская обл., г. Остров, а/я 14,
тел.: 8 911 360 59 42 с 15 до 22 час.

Валентина Николаевна ФРОЛОВА.
385740 Адыгея,
Майкопский р-н, пос. Краснооктябрьский,
ул. Северная, д. 29.

Моей внучке всего пять лет, но вот уже два года, как она после очередной простуды, заболела гломерулонефритом. Ребенок наблюдается у нефролога, выполняем все предписания врача, однако улучшения состояния здоровья у внучки не происходит. Мы в отчаянии от бессилия, что не можем помочь девочке. Очень прошу совета знающих людей, помогите, пожалуйста.

Николай Алексеевич СУХОЗАД.
353590 Краснодарский край,
Славянский р-н, ст. Анастасиевская,
ул. Красноармейская, д. 33.

Около 10 лет назад со мной случился инсульт – парализовало левую сторону. Сначала паника, а потом немного пришел в себя и понемногу начал стараться ходить без палочки. Вначале ничего, а потом стало меня потряхивать, да так, что надо было сразу же ложиться, чтобы не потерять равновесие и не упасть. По неопытности, многие, я сам, да и врачи тоже, говорили, что надо прекратить ходьбу. Что я и сделал и, очевидно, допустил ошибку. После этого уже не смог добиться стабильного движения, не держась за посторонние предметы или руку. Падаю на сторону, и вот уже 10 лет это продолжается. Может кто-нибудь подскажет, как облегчить мое существование. Мне 80, а обузой очень трудно жить. Прошу душой, помогите советом.

Тамара Владимировна ТОЛКАЧЕВА.
170904 г. Тверь, п/о Сахарово,
ул., Андреевская, д. 70.

Меня мучают сильные головные боли, боли в спине, под правой лопаткой. Потеряла слух, хожу с аппаратом. Кроме того, нестерпимо болят и распухают коленные суставы. Живу одна. Может, есть рецепты микстур, настоек и т.п., которые смогут мне помочь? Еще одна серьезная проблема со зрением – правый глаз уже совсем ничего не видит, сильно падает зрение левого глаза. Жду помощи от добрых людей.

Валентина Борисовна ЧЕЧКИНА.
353240 Краснодарский край,
ст. Северская,
ул. Мичурина, д. 17.

Я – инвалид I группы, с детства. Наследственная болезнь ног «Миопатия Дюшена».

Куда только ни обращалась, но врачи говорят, она неизлечима. Все же, наверное, есть какие-то методы поддержания здоровья, чтобы хотя бы хуже не стало. Конечно, мне очень помогает массаж ног,

но на дому это слишком дорого – 250 руб. за сеанс, а их надо сделать десять и минимум три курса в год. А пенсия слишком маленькая...

Болезнь прогрессирует, с каждым годом труднее ходить. Еле передвигаюсь по двору и дому с палочкой. Ноги болят, отекают, жить так просто невыносимо. Сама кое-как массирую ноги, вроде легче, а ведь мне только 40 лет. Недавно умерли родители, осталась я одна с сыном. Ему 19 лет и у него своя жизнь.

На продукты денег не хватает, лекарства не беру – дорогие. Пишу, хотя мало верю, что кто-то мне поможет. Врач настаивает, чтобы я легла в больницу и прошла курс лечения (21 день), но я не могу. В материальном плане очень туго, везде нужно нести свое – лекарства, одноразовые шприцы и т.д.

Часто посещают мысли: зачем живу, для чего?

Нина Васильевна ПАНИНА.
142500 Московская обл.,
г. Павлов-Посад,
ул. Южная, д. 39, кв. 30.

Я родилась в г. Павлов-Посад 2 июня 1940 года. Родителей практически не помню: отец погиб в 1941 году, мама умерла, когда мне исполнилось семь лет. Замуж вышла неудачно. Сына воспитывала одна. Сейчас ему 44 года – сам по себе, а внуку 21 год – пьет, тунеядец.

Работаю уборщицей: надо платить за квартиру больше 2 тысяч руб., а пенсия 4600 руб. Невозможно так жить, сил больше нет. Может быть, кому-то нужна бабушка – с ребенком посидеть или по уходу за больным человеком. По характеру я – человек доброжелательный. Наверное, оттого, что всю жизнь прожила бедно, хорошего мало видела – ни еды, ни одежды и жилья своего нет. Я еще могу что-то делать, с удовольствием жила бы в сельской местности – ухаживала бы за детьми, за престарелыми, за животными. Дом сторожила бы. Помогите где-нибудь пристроиться, чтобы дожить до окончания своих дней.

ЛЕНА.
125008 г. Москва,
ул. Б. Академическая, д. 29, кв. 34,
тел. 154-65-62.

Помогите моей дочери, ей 10 лет, умница, очень способная. В результате травм у нее гипертония левого желудочка. Я верю – ребенку можно помочь нетрадиционными методами лечения.

Дорогие читатели! Редакция газеты просит вас активнее включаться в переписку. Вместе мы сможем преодолеть любые ваши невзгоды!

ЕСТЬ ТАКОЙ ДОКТОР АШОВ

Сколько существует человечество, столько существуют и болезни. И, всякий раз, когда болезнь отравляет жизнь, человек начинает искать пути исцеления. На помощь могут прийти разные средства, традиционные и нетрадиционные. О восточной медицине мы все знаем достаточно много. Насколько она отличается от традиционной западной? Этот вопрос довольно сложен. Но можно сказать однозначно, что теперь многие методы восточной медицины очень успешно используются и в западных странах.

Успехи современной западной медицины хорошо известны. В наш век информационных технологий она достигла небывалых высот. Возьмем диагностическую базу. Без видимых вмешательств в организм можно увидеть свое внутреннее строение в трехмерном пространстве, определить пол и здоровье плода в утробе матери, исследовать сотни биохимических, клинических, иммунологических параметров по капле крови. А реанимационная служба? «Завести» остановившееся сердце — пожалуйста. «Подышать» за пациента при остановке дыхания — без проблем. Почистить кровь вместо почек? И это можно. Несмотря на то, что европейская медицина сравнительно молода, аналитический научный подход позволил разобрать человека буквально по атомам.

Восточная медицина шла по другому пути. Тысячелетиями мудрецы древности размышляли об устройстве Вселенной и о месте в ней человека. И пришли к простому выводу: человек — часть Вселенной, и рассматривать человеческий организм нужно как единую систему, комплексно, не расчленяя его на отдельные органы. Иначе говоря, человек — это микрокосм в макрокосме — открытая самовосстанавливающаяся система, которая тесно связана с окружающим пространством. Это пространство не имеет границ: на каждого из нас оказывают влияние мысли и чувства других людей, электро- и радиоприборы, геомагнитное состояние Зем-

ли, Луна, созвездия... Какая из двух ветвей медицины лучше, эффективнее? Истина, как всегда, лежит посередине: каждая из них имеет свои сильные и слабые стороны.

ЦЕНА ВРАЧЕБНОЙ ОШИБКИ

Теперь хотелось бы рассказать о моем личном опыте знакомства с традиционной китайской медициной. Девять лет назад в результате профессиональной ошибки, совер-



шенной нашей хорошей знакомой, которая, казалось бы, обладала всеми возможными научными регалиями, была и доктором медицины и профессором, работала в солидном клиническом центре, моя жена получила отёк мозга и отёк почек. После этого в ее медицинской карточке появилась запись «энцефалопатия и недостаточность мозгового кровообращения». Трудно описать головные боли, которые постоянно не отпускали ее ни на минуту. Сильные обезболивающие вроде седалгина и кетанова помо-

гали только на короткий промежуток времени. Дошло до того, что принимать их приходилось чуть ли не через каждые четыре часа. А ведь к ним к тому же существует и привыкание. Так что промежуток времени между приемом лекарств постепенно сократился до каких-то двух часов. Что мы только не перепробовали, она много раз лежала в различных клиниках.

Лучшие профессора только разводили руками, мол, что мы здесь можем поделать: медицина бессильна, придется привыкать и жить с такими болями до конца жизни. «Уж скорей бы этот конец наступил!» — не раз прорывались у моей жены черные мысли. Она постепенно чахла, наступила общая слабость. При росте 1 м 66 см ее вес колебался где-то в пределах 47 килограммов.

И вот однажды нам посоветовали обратиться к доктору Анатолию

Николаевичу Ашову, работающему в китайском медицинском центре «Ли Вест». Естественно, мы в общих чертах представляли себе методы лечения в подобных клиниках: иглоукалывание, массаж, мануальная терапия, фармакологическое воздействие (лекарства растительного и животного происхождения), дыхательные и двигательные упражнения, суставная гимнастика, прижигания и некоторые другие процедуры. «Как говорится, утопающий хватается за соломинку», — подумали мы.

НА ПРИЕМЕ У ДОКТОРА АШОВА

Наконец, в начале лета этого года супруга попала на прием к доктору Ашову. Я присутствовал, как лицо крайне заинтересованное. «У вас такие-то болезни», — начал он. И в результате перечислил, не загля-

дивая и краем глаза в те выписки из клиник, которые моя жена выложила перед собой, в точности все диагнозы, поставленные московской профессурой на протяжении ряда лет. Нельзя просто сказать, что мы были поражены. Чтобы так, до мельчайших подробностей рассказать, что происходит, в том числе с наполнением кровью, к примеру в совсем крохотных желудочках мозга!

Доктор Ашов проверил пульс. В традиционной китайской медицине пульс играет основную роль в диагностике. Его измеряют в 11 точках, каждый раз используя три разных надавливания. Известно 200 разновидностей пульса, 26 из них означают приближение смерти.

Потом доктор попросил показать язык и сфотографировал его при помощи фотокамеры, прикрепленной к ноутбуку. После этого выписал лекарства традиционной китайской медицины.

Доктор Ашов находился в Москве около месяца, и раз в неделю моя жена ходила к нему на прием.

УПРАЖНЕНИЯ, ВОЗВРАЩАЮЩИЕ ЗДОРОВЬЕ

Доктор Анатолий Ашов считает своим Учителем Александра Червоненко, создателя знаменитой «школы Лхасы» на основе неразделимого сплава западной и восточной философии и медицины, а также духовных и физических практик. Кроме того, Ашов прошел полный курс обучения Тяньцзинского медицинского университета со стажировкой в Китае.

На страницах «Столетника» доктор Анатолий Ашов даст рекомендации, направленные на оздоровление различных органов и систем и человека в целом. Упражнения достаточно просты, могут выполняться в любой последовательности. Более того, из всего комплекса можно выбрать наиболее полюбившиеся упражнения и заниматься только ими. В этом номере доктор Ашов рекомендует читателям одно из

За это время состояние здоровья моей супруги стало заметно лучше, хотя и оставалось крайне тяжелым.

А доктору Ашову подошло время уезжать в родной Новосибирск. Казалось, только что обретенная слабая надежда на исцеление должна была как неразгоревшаяся искра погаснуть. И снова наступит невыносимый мрак ночи. Ведь особенность китайской медицины состоит в том, что врачи, ее практикующие, подбирают лекарства строго индивидуально для организма каждого больного и, если возникает такая необходимость, а именно так и было в случае с моей женой, проверяют их действие на пациента хотя бы раз в неделю и вносят свои коррективы.

И вот, когда мы вновь готовы были впасть в отчаяние, доктор Ашов дал нам свой домашний номер телефона и распорядился звонить ему в определенное время. Здесь началось самое интересное и необыкновенное. Когда моя жена звонила ему и сообщала о своих со-

упражнений на общую гармонизацию сердца – встряхивание ци.

Встаньте свободно, ноги на ширине плеч, руки опущены, расслаблены. Дыхание ровное, спокойное, мягкое. Внимание сосредоточено на внутреннем состоянии организма. Встряхивание производим последовательно: кисти, локти, плечи, все тело. Делаем все легко и свободно, мысленно представляя, что вся патогенная ци вытекает из нашего тела, благодаря нашим движениям вниз.

Легко и свободно поболтать кистями рук. После чего остановиться, прислушаться к своему внутреннему состоянию, постараться почувствовать, что происходит с каналами тела, начинающимися и заканчивающимися на пальцах рук. Если вы обладаете достаточной чувствительностью, то легко определите, что после встряхивания ци каналы освобождаются от застойных явлений и организм начинает либо освобождаться от излишков, либо восполнять недостаток.

стояниях, он с такой же точностью, как будто сидел напротив нее, а не находился на расстоянии в несколько тысяч километров, отмечал вслух изменения, происходящие в ее сосудах, голове и сердце до мельчайших подробностей и соответственно вносил коррективы в лекарства.

Так продолжалось еще два месяца. На данный момент жена еще не полностью здорова. Но первые результаты уже налицо. И они фантастичны. У супруги, помимо всего прочего, было сильно повышено кровяное давление, которое грозило инсультом, а также застарелый холецисто-панкреатит с сильными болями в правом подреберье. Теперь же давление пришло в норму – сто десять на семьдесят. Вес возрос. Боли в боку исчезли. Заметно отпустили и головные боли. Но, конечно, до полного выздоровления еще далеко. Хотя надежда из слабой, готовой погаснуть на ветру искры, превратилась в довольно заметный огонек.

Лев САФОНКИН.

Следующее движение – встряхивание локтей и плеч. Поднимаем одновременно вверх локти и плечи, после чего бросаем их вниз, будто сбрасываем с них что-то лишнее и ненужное. В конце нужно спокойно постоять, прислушаться к организму.

Далее встряхиваем все тело. Поднимаемся и опускаемся, сгибая коленки, делая акцент на опускание. Сбрасываем лишний груз с тела. В конце следует постоять, прислушаться, проконтролировать свое состояние.

В случае недостатка ци или ян можно представить себя в потоках солнечного света, льющегося на вас сверху вниз. Это способствует восстановлению ци всего организма.

Фаза созерцания после встряхивания должна быть достаточно длительной, вы должны добиться ожидаемого эффекта, о котором организм сигнализирует вам ощущением радости, наполненности и душевным равновесием.

РАСТЕНИЯ-ПОМОЩНИКИ ПРИ ГЛАУКОМЕ



Очень прошу вас подробно написать о глаукоме с позиций лечения фитопрепаратами: какими растениями можно предупредить и приостановить развитие данного заболевания? Сколько лет может служить искусственный хрусталик? Стоит его менять или нет? Какие солнцезащитные очки лучше носить?

Ольга Павловна ЛЕОНОВА.
353320 Краснодарский край,
г. Абинск, ул. Парижской Коммуны, д. 58.

— Уважаемая Ольга Павловна! Постараюсь подробно ответить на все ваши вопросы. В отношении фитотерапии глаукомы:

☞ Потребление свежего (не соленого) томатного сока снижает внутриглазное давление. Принимать по 1/2 стакана утром и на ночь один месяц. Повторять курсы лечения после перерыва в один месяц. Противопоказания: язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки, гиперацидный гастрит.

☞ Клюква свежая. По 1 ч. л. 3 раза в день до еды — 30 дней, после перерыва в один месяц курсы повторить. Противопоказания как в №1.

☞ Рябина красная и черноплодная. 1 ст. л. измельченных ягод засыпать в термос, залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 мин. (не более!), вылить в другую посуду и через 30 мин. Процедить. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день за 30 мин. до еды 30-40 дней, перерывы в лечении 30 дней.

☞ Настойка лагохилуса. Принимать по 15 капель 3 раза день до еды 30 дней. Противопоказание: склонность к тромбообразованию.

☞ Трифоль (трилистник водяной, вахта трехлистная). 1 ч. л. травы залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 мин., процедить и принимать по 1/4 стакана 3 раза в день до еды. Противопоказания, как в №1.

☞ Настой кукурузных рылец необходимо принимать в течение месяца. Употреблять согласно инструкции на упаковке.

☞ Аптечная настойка адониса (горицвета весеннего). Можно принимать при остром приступе глаукомы по 10-15 капель 3 раза в день до еды до снятия обострения, но не более 30 дней. Противопоказания: выраженная брадикардия (ритм сердца реже, чем 44 сокращения в минуту).

Имеются также данные о том, что растения, являющиеся фитоэстрогенами (растительными аналогами женских половых гормонов) весьма успешно снижают внутриглазное давление. К этим растениям относятся: эстрагон (тархун) — самое активное средство, приме-

няйте в качестве добавок к салатам. В эту группу входят также Melissa лекарственная, мята длиннолистная, шишки хмеля.

Действие фитоэстрогенов на уровень внутриглазного давления заключается в том, что они нормализуют уровень гиалуроновой кислоты, обеспечивающей нормальный отток жидкости из полостей глаза.

О том, какие капли закапывают в глаза больному с искусственным хрусталиком, вам может назначить лечащий врач-офтальмолог, он же вам скажет срок замены хрусталика.

Известно, что самое благоприятное воздействие на зрение оказывают солнцезащитные очки со стеклами коричневого или серого цвета.

КАК ПРИНИМАТЬ ПАНКРЕАСАН



Хотелось бы более подробно узнать о гомеопатическом препарате «панкреасан», выпускаемом отечественным производителем. У кого и где его купить? Не совсем понятно, что собой представляет растение «зубчатка поздняя» — у нас на Алтае аптекари ничего о ней не знают.

Консультирует врач-фитотерапевт
Инна Михайловна АГАФОНОВА:

Нина Михайловна ДРОЗДОВА.
658223 Алтайский край,
г. Рубцовск, д. 53, кв. 78.

— Уважаемая Нина Михайловна! Гомеопатический препарат «Панкреасан» растительного происхождения. В него входят: ирис, мордника, стафизагрия и фосфор. Принимают в гранулах по 5-7 штук 2-3 раза в день курсами в 1-2 месяца, так что необходимо приобрести 2-3 упаковки на курс лечения. Принимать гранулы нужно под корень языка, не сосать, а держать до полного растворения. Прием производится за 30 минут до еды.

В отношении растения «зубчатка поздняя». Некоторые авторы ее называют зубчатка красная, другие — зубчатка обыкновенная, других названий нет. Подробно об этом растении мы писали в «Столетнике» № 22.

Доброго вам здоровья!

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ

Консультирует кандидат медицинских наук Галина Аркадьевна АНТОНОВА:



Т.Е. Кислякова из г. Москвы просит дать общие рекомендации при заболеваниях желчного пузыря.

— Чтобы дать вам разумный совет, надо видеть УЗИ вашего желчного пузыря. Надо знать размер камней и их месторасположение. Без этого знания рекомендации будут или недействительны, или даже опасны (закупорка желчных протоков). Поэтому ограничусь наиболее простыми и безвредными:

❶ Введите пищевые ограничения. Исключите из рациона жирную пищу, яйцо, помидоры, цитрусовые.

❷ Есть очень простой, старый и хороший препарат «Холосас», который вам не повредит.

❸ Купите препарат «Уролесан». Он растворяет преимущественно камни в почках, но и на камни в желчном пузыре тоже действует хорошо.

ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ МУЖЧИН

Отвечает фитотерапевт Александр Владимирович ГОЛОВКОВ:



Примерно пять лет назад у меня обнаружили аденому простаты. Посоветуйте, может, есть способ, если не вылечить, то хотя бы облегчить боли, так как они выводят меня из себя. Заранее благодарен.

Иван ВИКТОРОВ.
614038 г. Пермь.

— Почти все мужчины в пожилом возрасте страдают таким заболеванием предстательной железы, как аденома. Но мало кто знает, что существуют настолько доступные рецепты лечения этой болезни, что найти всё необходимое для лечения можно прямо на кухне.

Например, для лечения аденомы надо взять горсть луковой шелухи. Промыть, залить 700 мл кипятка. В эмалированной кастрюле поставить на маленький огонь, довести до кипения в течение 5 минут. Настаивать час, затем процедить. Настой должен иметь цвет чая. Если будет крепче (темнее), разбавьте кипячёной водой. Принимайте по 1 стакану 3 раза в день натощак (прием пищи спустя 30 минут). Курс лечения — месяц. Неделя отдых, и при необходимости курс лечения повторить. Противопоказано при проблемах с почками.

Вот ещё рецепт. В первый день съесть целую головку репчатого лука (свежий лук мелко нарезать и, зажурившись, съесть, ничем не заедая и не запивая), во второй день — полстакана сырых подсолнечных (или тыквенных) семечек, в третий — полстакана ядер грецкого ореха. И так чередовать указанные компоненты в течение трех месяцев, полностью отказавшись от спиртного, курения и пива. Съедать всё это (попеременно лук, семечки и орехи) нужно перед сном, спустя 2-3 часа после ужина. Противопоказано тем, кто из-за острых заболеваний желудка и кишечника не переносит сырой лук.

А на кухонном окне многие хозяйки держат каланхоэ. Листья этого растения надо мелко измельчить, высыпать один стакан измельченных листьев в литровую стеклянную банку, залить 0,5 л водки. Закрыть крышкой, поставить в тёмное место. Настаивать 5 дней, ежедневно встряхивая (раз в день). Процедить. Листья каланхоэ выкинуть, настойку хранить в холодильнике. Принимать по 1 чайной ложке 1 раз в день за полчаса до еды. Курс лечения — не менее трёх месяцев.

Для лечения предстательной железы очень полезна смесь взятых в равной пропорции морковного, свекольного и огуречного соков. Нужно выпивать по полстакана смеси этих соков 3-4 раза в день. Пить несколько недель. Соки должны быть свежесжатые и натуральные, а свекольный сок должен предварительно отстаиваться в течение нескольких часов (свежесжатый свекольный сок пить нельзя!).

Если у вас из-за аденомы сильно затруднено мочеиспускание, то поможет следующее средство. Взять полкило картошки. Картошку промыть, но не чистить. Залить тремя литрами воды, варить в закрытой посуде на слабом огне картошку в «мундире» в течение часа. После этого картошку выкинуть, а полученный отвар хранить в холодильнике. Принимать в тёплом виде по полстакана 3 раза в день за полчаса до еды. После месяца лечения сделать недельный перерыв. Это средство помогает при затрудненном и болезненном мочеиспускании.

АДЕНОМА: как за несколько минут избежать операции

Несколько лет назад диагноз «аденома» был пожизненным. С этим диагнозом в жизнь мужчины незаметно приходили бессонные ночи, проблемы с мочеиспусканием, боли и нарушения потенции. И в довершение этого списка — операция.

Никто не застрахован от тандема заболеваний, бьющих по самой чувствительной мужской сфере. Многие вынуждены прибегать к хирургическому лечению.

Сегодня можно с уверенностью сказать: аденома — уже не путевка на операционный стол!

Для того, чтобы избежать операции, да и остальных неприятностей, связанных с аденомой, теперь достаточно нескольких минут. Минут, потраченных на приобретение препарата «Ликолам».

«Ликолам» — это новое слово в борьбе с заболеваниями простаты. Основу «Ликолама» составляет каротиноид ликопин. Это вещество обладает способностью накапливаться в простате. Достижение нужной концентрации ликопина приводит к остановке роста уже существующей опухоли. Немаловажно, что ликопин предотвращает перерождение клеток в раковые!

Если Вы стали жертвой аденомы — потратьте несколько минут, чтобы обзавестись препаратом «Ликолам». «Ликолам», главный источник ликопина, доступен каждому. Можете быть уверены — «Ликолам» работает, существенно усиливая терапию аденомы!

Спрашивайте «Ликолам» в аптеках Вашего города!
☎ Телефон горячей линии 8 800 555-55-09 (звонок бесплатный)
Заказать «Ликолам» (2 упаковки = 740 руб.) Вы можете по адресу: 191025, Санкт-Петербург, а/я 48, или по телефону (812) 325-32-77, 325-32-78 (почтовые расходы бесплатно)
Свидетельство о государственной регистрации № 77.99.23.3.У.1382.2.05



Огарков Владимир Николаевич – народный целитель России, врач-фитотерапевт, гомеопат. Многие читатели знакомы с ним по его публикациям в популярных периодических изданиях. Автор книг «Золотой ус в лечении болезней века», «Все о Золотом усе из первых рук», «Останови болезнь», «Здоровье женщины после сорока». Недавно вышла его книга «Исцели болезнь мою».

ОДА ЗОЛОТОМУ УСУ

Дорогие читатели, вы часто просите меня рассказать о том, как правильно выращивать и применять растение золотой ус. Сегодня, вместо рассказа о выращивании и приготовлении лекарственных форм из этого растения, я решил начать с откликов читателей на мои ранние публикации, посвященные этому поистине чудо-растению. Я думаю, эти бесхитростные строки наилучшим образом предварят мое повествование о чудесных свойствах золотого уса, истинного домашнего женьшеня и привлекут ваше внимание к его выдающимся целебным свойствам.

ЗОЛОТОЙ УС – ЭТО ИСТИННОЕ ЧУДО

Восемь лет назад у меня внезапно появилась жуткая боль в предплечье и в области с 4-го до 6-го шейных позвонков. Не было сил повернуть голову, поднять руки. В районной поликлинике меня обследовали и установили – остеохондроз 4-6-го шейных позвонков, дали II нерабочую группу инвалидности. Назначили лечение: уколы, массаж, растирания. Но все это не уменьшило страданий.

На помощь пришла сотрудница по работе. Дома у нее уже давно рос золотой ус, и была готовая настойка из усов и стеблей этого чудо-растения. Натерев 3-4 раза шейные позвонки и плечи, я рассталась с этой хворью до тех пор, пока мне опять не продуло шею. Тогда я сложила бинт в 4 слоя, смочила настойкой, дважды сделала компресс – и все прошло.

Лечебный эффект этого чудо-растения заинтриговал меня.

В 2001 году – я тогда еще трудилась в школе – меня сбила машина. Водитель скрылся, а я осталась в луже ледяной воды с множеством переломов и ушибов, с сотрясением мозга. В Институте скорой помощи сказали, что я «родилась в рубашке». Облепили гипсом, наложили швы. После двух дней реанимации оказалась в палате с почерневшей левой ногой от пятки до бедра. Без

перелома, но с сильным ушибом. На второй день навестила меня Валентина Петровна с настойкой золотого уса; пока сидела, несколько раз натерла ногу – наутро синяки исчезли. Далее, без ведома врачей, в течение 10 дней пила настойку по десертной ложке 3 раза в день перед едой (обычно такой прием у многих людей вызывает аллергическую реакцию – В.О.). Сделала перерыв на 7 дней, а следующие 2 курса повторила уже дома. Через месяц смогла сесть, еще через месяц дали костыли, а через 4 месяца уже выходила на улицу с палочкой.

Сейчас хожу без палочки, пользуюсь городским транспортом, свободно делаю любые движения.

В июле прошлого года у подруги появилась резкая боль в животе, вызвали «скорую». В Куйбышевской больнице ей срочно удалили сигмовидную кишку – рак. Вывели трубку и выписали с рекомендацией явиться через 3 месяца. Все это время дома она пила настойку по 25 капель и делала примочки на шов. Когда через 3 месяца она показалась врачам, то трубку убрали, а шов зашили. Пить настойку она продолжает. А на месте бывшего шва теперь заметна одна точка – на месте трубки. Вопреки всем прогнозам, в свои 70 лет она вернулась на работу и прекрасно себя чувствует.

Брата моей приятельницы после 2,5 месяца лечения в онкологии выписали домой умирать – рак желудка с метастазами оперировать поздно! Стал пить настой золотого уса по десертной ложке. Через 3 недели гемоглобин поднялся с 42 до 120, улучшилось самочувствие, стал набирать вес. Проверка в больнице показала, что исчезли метастазы, а основная опухоль распалась.

Вот такое это загадочное целебное, прекрасное чудо – ЗОЛОТОЙ УС! Его я развела целую плантацию на двух подоконниках. На всякий случай.

А.А. ДАВЫДЕНКО,
192242 г. Санкт-Петербург.

ЗОЛОТОЙ УС ЕСТЬ – ОПЕРАЦИЯ НЕ НУЖНА

В 1980 году я перенесла сложную операцию по удалению полипов в толстом кишечнике. Полипы обнаружили на курорте в Ессентуках, срочно вернули домой – оперироваться, так как полипов было много. Чудом я осталась жива. В 1993 году снова выросли полипы, в 1997 г. они все еще оставались. А в 1999 году пошла опять проверяться (процедура эта очень тяжелая, не дай Бог никому), и, что вы думаете? – полипов у меня не обнаружили! Почему? Наверное, потому что я пью целебное растение «живой волос» с 1987 года, пью, не переставая, перерыв делаю только тогда, когда отрастиваю снова растение. У меня болела печень, а еще с войны была нулевая кислотность желудка, поджелудочная болела. Но сейчас у меня внутри ничего не болит.

Настой я делаю на водке, если нет, то на самогонке. Отрезаю от отростка 15 или 17 коленец (нужно нечетное число), заливаю водкой – 0,5 литра, настаиваю 12 дней в темном месте и за 30-40 мин. до завтрака, два раз в сутки принимаю по чайной

ложечке. Сейчас мне 77 лет, живу я только потому, что пью этот состав. Дала мне его бабушка из деревни, что в Курганской области: «У нас, — говорит, — вся деревня пьет, так что пей, моя дорогая».

Когда при проверке доктор не нашла у меня полипов, я не поверила и просила ее сказать мне правду — не обманывать меня лишь для того, чтобы успокоить. Но доктор ответила: «У меня нет причины вас обманывать». И тогда я подумала, что, значит, живой волос все-таки сделал свое дело. Но все равно я принимаю эту настойку до сих пор. По той же норме, но уже в качестве профилактики. Вот что я знаю о «золотом усе». Он лечит все.

А. Е. ПЛОХИХ, г. Новосибирск.

ПОМОГАЕТ «ЗОЛОТОЙ УС»

Растение «золотой ус» я использую в лечении с 1987 года. Узнала о нем много лет назад от своей бабушки. У нас его называют «живой волос»: если оторвать от листика кусочек, то вслед потянутся «волосы» — тончайшие нити белесого цвета. Тут заболела сестра — уплотнение в левой груди. Врачи советовали оперироваться. Вот тут-то и помогли компрессы из листьев «золотого уса». Помимо этого из усов делала настойку: 13-15 суставчиков от усов фиолетового цвета резала на кусочки длиной по 2 см и складывала в бутылку. Затем залила 0,5 литра 70-процентного спирта. Настаивала 10 дней в темном месте и давала ей пить по столовой ложке (часто такая дозировка вызывает аллергическую реакцию вокруг пупка, которая потом трудно поддается лечению — В.О.) за час до еды. Этой же настойкой делала и примочки, чередуя их с компрессами из листьев. Постепенно опухоль рассосалась.

С помощью этого чуда я и сама избавилась от кровоточащей язвы желудка. Жевала на ночь одно деление усика темно-фиолетового цвета, а жмых выплевывала. Утром натощак делала то же самое, через час завтракала.

Как-то у сына моей подруги на запястье выскочила шишка размером с

грецкий орех. Мы с ней решили поделать компрессы — клали лист, сверху полиэтилен, вату и бинтовали. Через 12 часов повязку меняли. Недели через полторы шишка рассосалась.

У соседки был пародонтоз. Я посоветовала прикладывать на ночь к деснам слегка надрезанный в клеточку листик, сверху полиэтилен, ватку, так она и засыпала. Через две недели зубы у уже не шатались, и десны не кровоточили.

У себя я таким же способом за две недели убрала шишки у больших пальцев на ногах. По моему совету вылечились от шишек на ногах и другие наши знакомые. Помогает «золотой ус» — все те же листочки — при геморрое, ожогах, при заболеваниях женских органов — зуд, выделения. Моя 87-летняя мама в свое время вылечила подагру на руках — пальцы были скрючены и не действовали. А сейчас ровненькие, прямые — прикладывала листочки. Вот такое это замечательное комнатное растение воистину золотое. Советовала бы иметь его в доме каждой семье.

У близкого мне человека врачи обнаружили кисту в гайморовой пазухе: левой ноздрей она просто не дышала. После того как прочитали в одной из газет материалов о золотом усе, мы решили попробовать полечить кисту соком этого растения. Отрезали 1/4 листа, выдавливали в розетку чеснокодавкой сок и закапывали в обе ноздри по 3 капли утром и вечером. В начале лечения мы не всегда регулярно это делали, но когда появились ощутимые результаты — то есть левая половина носа стала дышать, — стали капать ежедневно. Так лечились месяца четыре. И вот однажды из носа стала отходить сначала густая слизь, а потом слизь зеленоватого цвета. Дыхание стало свободным, но мы все равно решили продолжать лечение. Пролечились еще два месяца. Гайморова пазуха очистилась, нос задышал.

Соком золотого уса мы закапываем нос и при обыкновенном насморке, хорошо помогает.

Н. Ф. КВАШУК,

353676 г. Ейск, Краснодарский край.

А УС ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ЗОЛОТОЙ!

Весной на даче наступила на гвоздь, торчащий из фундамента теплицы, еле дошла до летней кухни. Сразу залила ногу зеленкой, забинтовала и пошла доделывать грядки. Вечером сделала компресс из свежей урины, но вскоре нога так разболелась, что я не знала, куда ее положить. Отрезала листок от «золотого уса», положила на бинт, помала скалкой и привязала к ноге. Через двадцать минут боль прошла, и я проспала всю ночь. Каждое утро я привязывала свежий листок и работала в огороде. Еще несколько дней похромала, и все зажило.

Дочка как-то слегла с температурой 39°, сильный кашель. Настойкой золотого уса я натерла ей грудь и давала пить по ложечке в течение нескольких дней. Дочь вскоре выздоровела.

Набедокурил было мой кот. Я его за загривок, а он вцепился мне в руку когтями и зубами, оставив две глубокие раны. Дочка заставила съездить в травмпункт, там прописали антибиотики, физиолечение и перевязки. Но я обработала раны настойкой золотого уса, привязала листочки от уса. Ничего не пила и на процедуры не ходила. Привязывала листок, бинтовала, надевала перчатку и работала на даче — горячее время. А рыжий красавец кот Шурик живет теперь со мной, мы нашли общий язык и любим друг друга.

Е. С. ФЕДОРОВА,
652888 г. Междуреченск.

ВНИМАНИЕ. Дорогие читатели, вышеприведенные дозировки по приему препаратов из растения золотой ус несколько расходятся с моими рекомендациями. Дабы не получить осложнений от передозировок, настоятельно рекомендую внимательно ознакомиться со следующей статьей, где я дам вам точные рекомендации по приему препаратов, приготовленных из растения золотой ус.

(Продолжение в следующем номере).

«РОДИТЕЛИ, НЕ БУДЬТЕ ХАНЖАМИ...»

Приведем лишь бесстрастные цифры и факты. В настоящее время в России 45% девушек и юношей (почти половина!) имеют отклонения здоровья, которые могут привести к бесплодию. Более 50% всех беременностей прерывается искусственно. 10% аборт делают несовершеннолетними. До 15% аборт дают различные осложнения, после которых 7-8% женщин остаются бесплодными на всю жизнь. До 10% российских девочек начинают вести половую жизнь в возрасте до 14 лет. И каждый год в России появляются 4-4,5 тыс. рожениц, не достигших 15 лет.

Сегодня на наши непростые вопросы отвечает руководитель отделения гинекологии детского и юношеского возраста Научного Центра акушерства, гинекологии и перинатологии им. В.И. Кулакова (директор – академик РАМН Г.Т. Сухих), главный внештатный детский акушер-гинеколог МЗиСР РФ, доктор медицинских наук, профессор Елена Витальевна УВАРОВА.

– Наша специальность – гинекология детей и подростков, начала активно развиваться с 1956 года, но долгое время эта дисциплина была, если так можно сказать, «штучной». Потом оказалось, что проблемы взрослых женщин закладываются именно в детском и подростковом возрасте, то есть репродуктивная система каждой женщины «родом из детства». Первые «звоночки», звучавшие в организме девочки, на которые врачи не обращали внимания, вылились в заболевания в ее детородном возрасте.

– А у детородного возраста есть какие-то строго определенные границы?

– Детородный возраст, согласно данным Всемирной Организации Здравоохранения, – это возраст женщины от 18 до 45 лет. Все, что происходит в жизни девушки до 18 лет, – беременности, роды – считаются ранними. С 16 лет репродуктивная система уже начинает работать по-взрослому, но последние два года (до 18 лет) идет процесс доведения до совершенства, «лакировка» всех гормональных связей, и с 20-летнего возраста организм женщины становится полностью взрослым.

– Елена Витальевна, почему, по вашему мнению, сейчас в России так много бесплодных молодых женщин?

– Это происходит по нескольким причинам. У одних проблемы были еще в детстве и подростковом возрасте, и начались они буквально с первых менструаций – сначала нарушение цикла, затем воспалительные процессы, но тогда на эти «первые звонки» мало кто обращал внимание, и женщину начинали лечить намного позднее, чем можно было бы.

Другие, те, кто, в общем-то, был здоров, но из-за несерьезного отношения это здоровье быстро растерял: повлияло раннее начало половой жизни, аборт, смена половых партнеров, заражение половыми инфекциями. Самый большой вред здоровью наносят, конечно, аборт.

При первом сексуальном контакте беременность у девочки может наступить, даже если месячные еще не стали регулярными.

И еще одну группу составляют девушки, матери которых до их рождения уже имели по несколько аборт, следовательно, репродуктивная система дочерей изначально закладывалась в неблагоприятных условиях.

– К вам, как к детскому и подростковому гинекологу с какими проблемами чаще всего обращаются девочки?

– Из всех нарушений на первое место вышли два – это аменорея (отсутствие менструации) и маточное кровотечение. К аменорее приводит хронический стресс любого происхождения, к маточному кровотечению приводит острый стресс. Врачи стараются что-то назначить для быстрого восстановления, чтобы снять эти нарушения и успокоить родителей, но эти патологические состояния сформировались не вдруг, к ним привела вся предшествующая ситуация в жизни девушки.

Маточные кровотечения возникают чаще всего у девочек, которые находятся в состоянии психологического дискомфорта из-за трудных взаимоотношений в семье или в школе, причем чаще причина – конфликты с учителями, реже со сверстниками. Кровотечение возникает вследствие полной разбалансировки гормональных процессов.

Аменорея чаще встречается у двух групп девушек. Первая группа – это девушки, упорно изводящие себя диетами, чтобы быть похожими на моделей. Как только их масса тела уменьшается на 20% от изначальной, у них прекращаются менструации, организм как бы «впадает в детство».

Вторая группа – девушки особенные, но сейчас их становится все больше. Их можно назвать «амазонками»: очень эрудированные, самостоятельные, блестяще образованные, знающие несколько языков – будущие бизнесвумен. Не отдавая себе отчета, на подсознательном уровне, такие девушки исключают свою репродуктивную материнскую функцию. Внешне они интересны, они хотят выйти замуж, но мужчину они видят рядом с собой как «приложение» к своему уму, образованности, таланту, а не как будущего отца своих детей.

Увеличилось количество пороков развития репродуктивных органов и у девочек, и у мальчиков, у девочек эта цифра выросла в 10 раз!

— А как вы считаете, причина такого роста числа пороков развития кроется в нарушениях здоровья матерей этих девочек? Или более влияет среда обитания?

— Обе причины важны. Влияет и питание, и экология, и материнское здоровье. Сейчас мы едим много продуктов, которые содержат гормоны — это бройлеры, индюшки, кролики. Изменилась мода на питание — чипсы, газировки составляют у подростков значительную часть их питания.

Еще один момент — родители некоторых детей очень любят лекарства, стараются как можно быстрее поставить ребенка на ноги с помощью жаропонижающих препаратов и антибиотиков.

— Елена Витальевна, а если девочка практически здорова, что ей нужно делать, чтобы в дальнейшем благополучно выносить и родить здорового малыша?

— У здоровых девочек самая большая проблема — это «рисковое поведение», я бы сказала. Девочки видят на экранах компьютеров, телевизоров много того, что предназначено «для взрослых». Поэтому у них рано появляется «спортивный интерес» к интимным удовольствиям, а у подростков, надо сказать, вообще сексуальность повышена. Вот они и начинают пробовать все, что только можно. Увы, среди молодежи сейчас считается немодным сдерживать свои сексуальные порывы.

— А насколько опасно для девочки, как будущей мамы, в подростковом возрасте «познакомиться» с инфекцией, передаваемой половым путем (ИППП)?

— Да, это серьезная проблема. Многие инфекции протекают скрыто, не имеют явных проявлений, поэтому можно заразиться очень опасной инфекцией и даже несколько-

Сейчас в России каждая 5-я девочка имеет нарушения менструального цикла, что приводит впоследствии к неправильному формированию репродуктивной (детородной) системы.

ми — с этим букетом может попасть в организм вирус папилломы человека (ВПЧ), который вызывает через несколько лет рак шейки матки, он сейчас сильно «помолодел».

Еще одна проблема — ВИЧ (СПИД). Подросткам нужно помнить, что предохраниться от этого тяжелого недуга, и других ИППП можно только с помощью презерватива. Поэтому мы, врачи, повторяем: если юноша или девушка хотят остаться здоровыми, для сексуального контакта нужен презерватив. Вот, например, заражение хламидиозом, для девушки оно означает почти стопроцентное бесплодие.



Статистика показывает: только 50% подростков при первом половом контакте используют презерватив, а 50% надеются «на авось». Итог — заражение.

— И нередко беременность?

— Конечно. Все девчонки, которые начинают половую жизнь, потому что чувствуют себя созревшими, делают аборты. Ведь подростки даже не представляют себе иного завершения беременности, кроме аборта. Девушки до 15 лет почти в 100% случаев (по статистике в 95,8%) прерывают беременность искусственно, от 15 до 19 лет — в половине случаев. Аборт дает осложнения, но не сразу, а, как правило, спустя 5 лет. В организме происходят серьезные гормональные сдвиги, их усугубляет перенесенный психологический стресс. Чем на большем сроке сделан аборт, тем более серьезные нарушения разви-

ваются в репродуктивной системе.

— Что бы вы посоветовали девушке, уже начавшей интимную жизнь со своим парнем?

— Самое лучшее, что есть у нас на сегодняшний день для предохранения от нежелательной беременности — это современные комбинированные оральные контрацептивы (КОК). Если половые контакты происходят у девушки регулярно, нужно идти к врачу, чтобы он порекомендовал из огромного арсенала КОК тот, который ей больше всего подходит, и затем наблюдаться. Они защищают от мастопатии, от кровотечений, от кист, от внематочной беременности, от опухолей, устраняют проблемы кожи, если они есть, предотвращают остеопороз, и не мешают при этом развитию яичников.

Если у девушки был незащищенный половой контакт или произошло изнасилование, она может воспользоваться (но только однократно!) одним из препаратов для аварийной контрацепции (например, «Постинор» или «Эскапел»).

Но современные контрацептивы не предохраняют от заражения половыми инфекциями! Мой совет родителям — не быть ханжами и не повторять себе: «С моей дочерью это не случится потому, что такого не может быть никогда!» И когда мама дает дочери презерватив, или просто объясняет, для чего он нужен, это не значит, что она толкает дочь в какую-то неблагоприятную ситуацию. Как показывает опыт, в рисковую ситуацию (половая инфекция, беременность) попадают как раз те подростки, чьи родители их ни о чем не предупреждают.

В заключение расскажу случай из своей практики. Мы проводили тестирование: на вопросы по репродуктивному здоровью отвечали три группы — подростки, их родители и учителя. Больше всего неправильных ответов на вопросы дали (кто бы вы думали?) — учителя! Лучше всех с задачей справились подростки, их родители были «середнячками». Как говорится, комментарии излишни.

Ольга ТИХОМИРОВА.

СЛОВО ИСЦЕЛЯЮЩЕЕ И УБИВАЮЩЕЕ

«Доброе слово и кошке приятно!» – не устают повторять героиня Татьяны Дорониной в ставшем уже хрестоматийным фильме «Старшая сестра». И, как будто под воздействием этих слов, в конце фильма постепенно меняются характеры окружающих ее людей. Они становятся внимательнее, добрее друг к другу.

А если произносить не добрые слова, а злые? Чем это может закончиться? Вспомним слова из песни Владимира Высоцкого к пластинке «Алиса в стране Чудес»:

*Если поросенком вслух с пеленок
Обзывают, баюшки-баю.
Даже самый миленький ребенок
Превратится в будущем в свинью!*

К сожалению, на улицах российских городов все чаще можно слышать не добрые слова, и даже не злые, а откровенный русский мат. Мат все больше и больше входит в обиход россиян, с успехом заменяя все остальные существительные и глаголы. А ведь еще «каких-нибудь» двести-триста лет назад проблемы массовой матерщины на Руси не существовало.

Потом пришли иные времена. Великий перекройщик России – Петр Первый ввел пьянство в обычай русского народа. Грубая брань зазвучала сначала в кабаках, а потом выплеснулась на улицы городов и быстро добралась до самых глухих окраин.

Наступил предреволюционный XIX век. И именно тогда сквернословие постепенно из ругани превратилось в основу языка фабричных рабочих и мастеровых. В дневниках знатока русской души, писателя Федора Михайловича До-

стоевского есть великолепная зарисовка. Группа мастеровых, среди которых Достоевский случайно оказался, в течение получаса передавала «...все мысли, ощущения и даже целые глубокие рассуждения одним лишь названием этого существительного, до крайности к тому же немногосложного».

После революции мат вошел в лексикон уже политических деятелей. Перед самой перестройкой он взял еще одну, последнюю ступень. Его подхватила наша «интеллигенция», особенно гуманитарная. Две молоденькие девушки, вышедшие из дверей филологического факультета МГУ, в течение полутора часов могли демонстрировать свои лингвистические способности и, не повторяясь, ругаться отборным матом.

Казалось бы, ну что страшно в том, что люди прекратили лицемерить и режут, что называется, «правду-матку» прямо в глаза? Зачем возмущаться, когда пре-

В народных сказках, пословицах, поговорках часто присутствует скрытый ритм, усиливающий их воздействие на человека. Этот ритм может исцелить больного, а может и наслать на него порчу – своеобразный «психический вирус», вызывающий расстройство внутренних органов.

красные артисты театра Маяковского в великолепном спектакле «Игра в джин» не чураются матерных выражений? Стоит ли писать о продаваемых на каждом углу лицензионных кассетах зарубежных фильмов, в синхронном переводе которых то и дело проскакивают нецензурные словечки. Тем более что цензуры, по крайней мере нравственной, уже больше и не существует.

Оказывается, стоит. И суть здесь не только в нравственности. Вопрос сейчас стоит о здоровье нации, причем уже не духовном, а физическом.

Звучащим словом издавна пользовались деревенские целительницы, молитвами, наговорами, избавляющими от недуга. Наговоры



применяли в деревнях и колдуны и ведьмы, но только с другой целью – для нанесения ощутимого вреда здоровью и психике не понравившихся им людей.

В последние годы вопросами воздействия звучания слов занялись и серьезные ученые. У сквернословия есть еще один механизм влияния на человека – воздействие на подсознание. По мнению медиков, занимающихся проблемами внушения, мат действует на человека именно как «психовирус», внедряющийся не только в сознание, но и в подсознание. В России сквернословие связано практически только с половыми органами. Вложенная в подсознание инфор-

мация о сексуальных извращениях начинает постепенно, незаметно для человека, воздействовать не только на его нравственность, но и на физиологические процессы, определяющие процессы зарождения и развития маленького человека.

И именно поэтому процессу зарождения красивых, гармонично развивающихся людей, наносит невидимый, но сокрушительный удар сквернословие, привольно себя чувствующее не только на улицах, но и в квартирах, и на местах работы современных людей. Мат, брошенный в сердцах родителями, отзывается через много лет слезами их детей и даже внуков.

Как же воздействует мат на человека? Почему, по мнению некоторых медиков, наблюдается реальное ухудшение здоровья у людей, столкнувшихся с этой стороной нашей жизни?

Чтобы разобраться с воздействием мата на здоровье, познакомимся с результатами работ одного из самых интересных биологов России П. ГАРЯЕВА. Созданная им технология позволяет с помощью радиоэлектронной аппаратуры имитировать «речь» ДНК и хромосом. Она умеет моделировать эту знаковую динамику человеческой речи и одновременно излучает соответствующее ей электро-

Во времена Алексея Михайловича Романова услышать на улице мат было просто невозможно. И это объясняется не только скромностью и деликатностью наших предков, но и политикой, проводимой государством. По Соборному положению за произнесение непотребных слов налагалось жестокое наказание, вплоть до смертной казни.

магнитное поле. Когда такое поле попадает на генетический аппарат растения, животного, человека, то происходят совершенно фантастические вещи.

Например, ученым удалось, используя определенные речевые алгоритмы, восстановить поврежденные радиацией семена пшеницы и ячменя. Такое восстановление было проведено на десятках тысяч клеток. Оказалось, что слово, язык — это тоже генетический материал.

По мнению ученого, при воздействии на живые клетки очень большое значение имеют смысловые резонансы. В любом организме общение хромосом идет через физические поля. В здоровом — хромосомы звучат только по «делу». Когда хромосомы начинают «болтать не по делу» и идет так называемый хромосомный шум, то начинаются патологии: человек толстеет, худеет, болеет...

Поэтому, чтобы вылечить человека, улучшить его состояние, продлить жизнь, нужно войти в его семантическое поле, знать законы его функционирования, его грамматику. Петр Гаряев считает, что существует одна грамматика. Она универсальна: на каком бы языке вы ни обращались к генетическому аппарату, — он «понимает». И понимает не только вербальную речь, но и жест, позу, выражение глаз, интонацию, — все это тоже речь...

Сделанное П. Гаряевым открытие заставляет более серьезно относиться и к рассказам о наговорах, порче... и к нашему русскому мату. Оказывается, это все не пустые бредни: генетический аппарат человека реагирует на речь. Значит, посредством ее можно вылечить или «испортить» не только ячмень или пшеницу, как в опытах Гаряева, но и людей.

С точки зрения квантовой генетики, ДНК человека можно исказить при длительном или коротком, но очень интенсивном и эмоциональном, в том числе и матерном воздействии. Дело в том, что наш мозг — это, в основном, нейроны. А в нейроне важная часть — клеточное ядро, то есть ДНК. И на мат, звучащий в наших ушах, реагирует прежде всего наш генетический аппарат.

Михаил БУРЛЕШИН.

НОВОСТИ МЕДИЦИНЫ

ПАЦИЕНТ «ОБМАНЫВАТЬСЯ РАД»?

Американское общество озадачено результатами нового исследования Национального института здоровья США. Его вывод таков: примерно половина американских докторов регулярно прописывают пациентам «плацебо лечение». То есть — больные получают не реальные эффективные препараты, а, на-

пример, безобидные витамины или некие «нейтральные» препараты, которые не влияют на ход болезни. Обычно доктор просто объясняет, что больной будет получать «потенциально полезные лекарства», или использует любую другую «абстрактную» формулировку. Если называть вещи своими именами, то больного просто обманывают.

С одной стороны, такая практика явно противоречит советам Американской медицинской ассоциации, которая рекомендует врачам давать пациентам всю информацию о при-

меняемых методах лечения. С другой стороны, ученые давно знают, что «эффект плацебо» может принести реальную пользу. Если пациент получает некие безобидные таблетки («пустышки»), но при этом верит, что ему дают эффективное лекарство, он часто начинает лучше себя чувствовать. Обычно это практикуется в исследованиях. Этично ли использовать такой метод в реальном каждодневном лечении? 62 процента опрошенных ревматологов и терапевтов ответили, что считают допустимым «плацебо лечение».



ЭФФЕКТ ДИКУЛЯ

ФОРТЕ – ЗНАЧИТ СИЛА!

Почему Капли стали еще сильнее?

Во-первых, концентрация экстрактов лекарственных растений (сабельника, лопуха, березы) в новых Каплях вдвое выше, а значит – они стали вдвое активнее! Эти компоненты являются самыми сильными природными борцами с болью в суставах, микробами и отложениями солей.

Во-вторых, рецептура Капель ФОРТЕ дополнена новыми компонентами – это экстракты брусники и люцерны, которые эффективно снимают отеки и укрепляют кости.

В-третьих (и это самое главное), В.И. Дикюль включил в новые Капли экстракт коры белой ивы. Это вещество 110 лет назад впервые синтезировал лауреат Нобелевской премии Ф.Хоффманн, чтобы помочь отцу, страдавшему суставными болями. Оказалось, что экстракт коры белой ивы способен полностью блокировать синтез особых гормоноподобных веществ, которые и провоцируют воспаления суставов!

Что дадут вашим суставам Капли Валентина Дикюля ФОРТЕ?

- Предупредят воспаление и боль.



- Улучшат выведение солей.

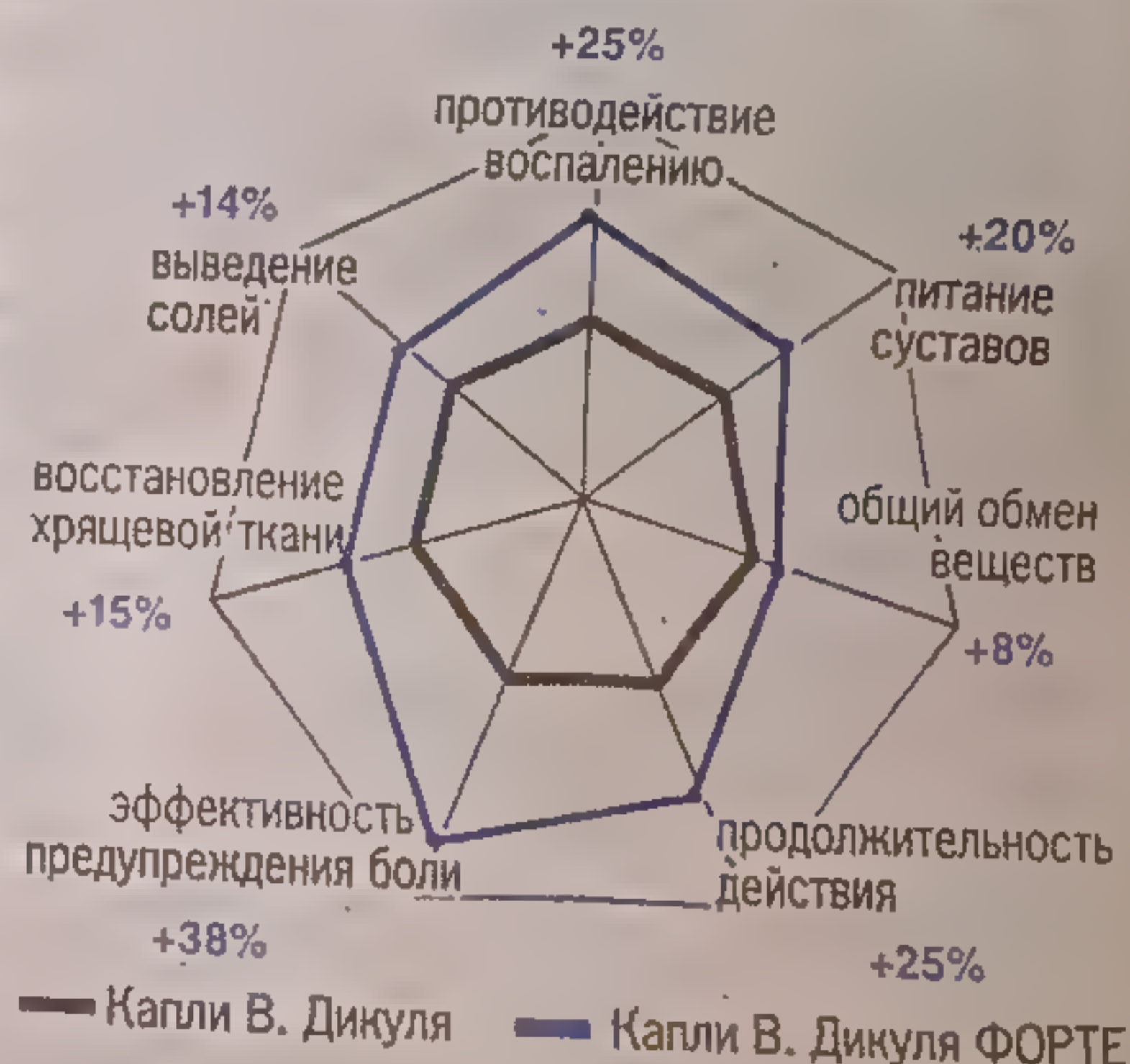
- Стимулируют восстановительные процессы в хрящевой ткани.

- Снизят риск развития артрита, артроза, остеохондроза, подагры, радикулита и других тяжелых заболеваний суставов.

- Ускорят восстановление двигательных функций.

Исследования показали, что действие КАПЕЛЬ ВАЛЕНТИНА ДИКУЛЯ ФОРТЕ радикально усилилось по всем основным параметрам (см. диаграмму).

Капли Валентина Дикюля Форте – еще сильнее, еще активнее! Спрашивайте в аптеках!



Подробную информацию можно получить по телефонам: Москва: 925-51-40, 225-60-00, 648-41-40, 980-00-00, 614-57-58, 456-45-79. Анапа: 4-51-41, 3-06-12, 3-04-70, 5-09-97. Архангельск: 21-24-52, 64-42-16, 21-56-94. Астрахань: 25-74-88, 54-90-23. Барнаул: 42-69-34, 62-66-50, 36-36-02. Благовещенск: 51-33-33, 55-55-55. Брянск: 41-48-28, 66-16-26. Великий Новгород: 77-87-81. Вилно-чиск: 3-16-25. Владивосток: 22-44-36, 40-44-04, 31-96-83. Владикавказ: 44-38-49, 74-73-47. Волгоград: 35-81-42, 35-44-36, 35-04-89. Воронеж: 39-02-82, 39-61-99. Днепропетровск: 370-24-91, 774-20-53. Донецк: 345-37-36, 345-73-00. Екатеринбург: 345-02-61, 376-14-14, 268-52-87, 375-56-19, 379-00-71. Елизаветово: 2-96-84. Запорожье: 289-00-22. Зеленоград: 535-55-10. Иваново: 33-51-84. Ивано-Франковск: 31-771, 31-777. Ижевск: 78-55-46, 50-55-05, 78-12-78. Иркутск: 29-16-58. Йошкар-Ола: 63-54-45, 64-01-25. Казань: 299-00-06, 253-09-93. Калининград: 36-02-01, 36-07-01, 77-70-03, 35-37-16, 64-37-37, 95-50-44, 33-32-22. Кемерово: 57-13-10, 57-13-11. Киев: 501-04-98, 237-00-36. Кировоград: 24-03-79, 24-97-03. Корсаков: 2-14-14. Кострома: 35-58-83, 35-58-93. Краснодар: 221-07-91, 255-78-04, 255-44-95. Красноярск: 52-94-77, 65-10-23. Курск: 58-05-24, 2-74-04. Ленинск-Кузнецкий: 8-256-536-38. Львов: 67-09-70. Магадан: 62-20-36. Махачкала: 91-27-07, 61-66-65, 64-67-79, 67-88-23, 68-10-36, 67-55-01. Набережные Челны: 46-86-36. Находка: 69-22-99. Нефтекамск: (34783) 2-61-47. Нижневартовск: 41-50-09. Нижний Новгород: 277-81-88, 277-98-20. Новочеркасск: 31-771, 31-777. Норильск: 48-38-80, 42-41-10. Одесса: 733-60-11, 777-77-48, 22-01-75. Омск: 33-91-70, 23-00-71, 23-00-59, 52-26-75. Оренбург: 20-52-83, 58-76-72, 780-780. Пенза: 30, 603-00-00, 301-09-29, 336-62-82, 596-22-22, 545-23-72, 312-34-41, 227-59-61, 320-72-72, 571-12-17, 764-05-05, 592-33-55, 520-84-70, 314-54-01, 448-03-03, 756-66-36, 273-32-12, 717-98-20, 714-72-72, 344-87-39, 272-57-53, 543-81-13, 310-55-20, 373-95-55, 323-85-07, 755-26-37, 233-16-86. Саранск: 23-07-47. Саратов: 73-62-88, 47-33-11. Свободный: 2-26-05, 2-60-06. Севастополь: 65-01-19. Сельцо: 74-24-28. Сибай: 3-10-27. Симферополь: 51-04-87. Смоленск: 38-49-44. Ставрополь: 95-65-82, 29-33-57, 28-24-70, 95-65-82. Стерлитамак: 43-79-37, 24-25-66. Тамбов: 56-53-44, 56-66-66. Тверь: 32-06-84. Тольятти: 35-06-71, 37-41-48, 20-72-27, 35-06-71. Томск: 52-44-52, 55-96-55, 43-00-44. Тула: 42-87-55, 47-68-00, 34-34-58, 27-08-17. Тюмень: 929-03-59. Ужгород: 267-16-01. Улан-Удэ: 46-45-05, 43-44-59. Ульяновск: 32-99-53, 52-43-43, 56-68-14. Уссурийск: 33-95-08, 34-21-61. Уфа: 52-66-86, 31-79-00, 51-70-99, 64-70-17, 92-63-00, 92-56-92. Феодосия: 4-04-37. Хабаровск: 33-28, 32-57-39. Южно-Сахалинск: 42-38-55, 42-46-87, 74-37-51, 72-62-48. Якутск: 35-82-15, 35-76-79, 42-05-61, 42-25-25. США (1-404) 353-06-83. Баку (994) 12-513-01-09. Венгрия: (36-1) 332-95-58. Ереван: (374) 10-53-12-24. Алма-Ата: (7272) 71-02-22, 66-24-10, 79-26-66, 70-58-58, 78-09-05. Караганда: (7212) 77-02-00, 01, 02. Костанай: (7142) 54-78-86, 54-24-22. Кишинев: (373) 69-15-68-34; 22-40-67-59. Павлодар: (7182) 53-81-52. Вильнюс: (370-5) 238-90-30; 231-15-98. Рига: (371) 6737-34-36. Витебск: (375) 297-15-41-82. Бишкек: (312) 65-36-44, 65-85-00. Германия, г. Кель: (7854) 98-35-35, 98-35-36.

Доставка по почте наложенным платежом: 192148, Санкт-Петербург, а/я 300, ООО «Ареал», тел. (812) 948-22-98, 560-20-90, e-mail: postbook@areal.com.ru. Перед применением ознакомьтесь с инструкцией.

Продавец: ООО «Фора-Фарм», 125183, г. Москва, проезд Черепановых, д. 72, корп. 1. ОГРН 1027739658165.

АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ

Кризис. Как не экономить на здоровье, а экономить на болезнях.

Наш сегодняшний день омрачен тревожным ожиданием. Мировой кризис грозит нам, простым людям, новыми житейскими проблемами. На нашей памяти были и обесценивание рубля, и пустые полки магазинов и аптек, и развал системы здравоохранения. Так или иначе, но все это мы пережили и преодолели. Преодолеем и в этот раз. Как же пережить этот непростой период с минимальным ущербом для здоровья?

Прежде всего, хотелось бы сказать, что в условиях кризиса болеть будет очень накладно, поскольку лекарства станут менее доступны. Таковы неутешительные прогнозы экспертов фармацевтического рынка.

Единственный выход – меньше болеть или не болеть вообще! Как этого добиться?

Во-первых, сохранять бодрое и спокойное расположение духа. Экономическая ситуация меняется постоянно и вскоре восстановится, а вот растроченные нервы – вряд ли. Предаться унынию в такое время – самое последнее дело.

Во-вторых, стоит особенно тщательно последить за своим рационом. Ведь еще «отец медицины» Гиппократ писал: «Пища – лучшее лекарство». Это верно, если пища содержит все необходимые организму витамины, микроэлементы, антиоксиданты.

Но возможно ли в условиях продовольственно-экономического кризиса обеспечить себе такой правильный здоровый рацион при невеликих доходах? Да! Именно для восполнения дефицита полезных веществ в современном питании и создаются полезные добавки к пище.

В нашей стране их разработкой и исследованием занимаются государственные научно-медицинские учреждения. Наиболее известной добавкой к пище является натуральный комплекс из морских водорослей Кламин, разработанный НИИ онкологии имени профессора Петрова в Санкт-Петербурге. Кламин содержит пищевые волокна – своеобразную «щетку» для мягкой очистки кишечника; содержит жирные кислоты Омега 3 типа, хлорофилл и селен, которые препятствуют развитию новообразований. Он улучшает состояние органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. За счет активного йода и пищевых волокон Кламин восстанавливает и «настраивает» правильный обмен веществ, тем самым оказывая мягкий и деликатный слабительный эффект. Он продается в каждой аптеке и признан действенным средством профилактики и защиты от рака.

Тех, кто уже долгие годы применяет Кламин, спешим успокоить – препарат не подорожает и не исчезнет с прилавков аптек, поскольку производится из отечественного сырья. Кламин спасет и сохранит.

Не является лекарственным средством. Свидетельство о регистрации 77.99.23.3.У.9456.8.05 от 17.08.05

АПТЕКА ГОРОДСКАЯ АПТЕКА

Необходимы лекарства? А цены растут, как на дрожжах...

Не знаете, где искать помощи?

ГОРОДСКАЯ АПТЕКА НА УЛ. МИХАЙЛОВА, Д.5. –

МЫ УДЕРЖИВАЕМ ЦЕНЫ!

УНИКАЛЬНОЕ
предложение!

- Валокордин 50 мл – 70 рублей,
- Эссенциале Форте (капс.) – 199 рублей,
- Софья с экстрактом пиявки (крем) 125 мл – 95 рублей,
- Мемуатон (капли) – 180 рублей,
- Визуалон (капли) – 180 рублей.

И еще 7 тысяч наименований.

Приходите в «ГОРОДСКУЮ АПТЕКУ» по адресу:

Москва, м. Рязанский проспект, ул. МИХАЙЛОВА, д.5. (проезд уточняйте по телефону)

Телефон в Москве: ☎ 508-73-65

ГОРОДСКАЯ АПТЕКА. Мы заботимся о вашем здоровье!

МАДРАК РЕКЛАМА

«МИНУС ЛЁД»

В изменении климата на Земле повинны генетически модифицированные бактерии?

Климат на планете неумолимо меняется. Если еще 15-20 лет назад подобные заключения ученых мало кто воспринимал всерьез, то сегодня этот факт не волнует только ленивых и фаталистов.

В последние десятилетия мы постоянно сталкиваемся с аномалиями погоды и их последствиями, оказываясь неготовыми к «выходкам» природы. Стихия всё чаще наводит свой «порядок» в мире. Аномальные гидрометеорологические явления становятся обыденностью. Да, пока мы смотрим на них, как на «экзотику». Но не замечаем, что всё это становится привычным и для России. Потому, видимо, что разрушений и жертв в результате природных катаклизмов у нас меньше. И забываем и о других, не «мгновенных» последствиях разгула стихии. Они нарушают сложившееся традиционное равновесие в природе.

Климат меняется, и в подтверждение этого ученые обращаются к статистике метеонаблюдений. За последние 40 лет в стране в июле стало теплее на 2,6 градуса, в августе – на 1,1. Начиная с 1961-го, январь «потеплел» на 4 градуса, февраль – на 2. Но при этом увеличивается количество так называемых «тепловых» и «холодовых» волн, когда среднесуточные аномальные температуры держатся на протяжении нескольких дней.

Ученые все реже говорят о потеплении климата, предпочитая другую формулировку: изменение. Сторонников версии потепления, которое вызвано чересчур бурной хозяйственной деятельностью человека, становится меньше: уж слишком «простым» выглядит это объяснение.

Доктор биологических наук Ирина Владимировна Ермакова уверена: в необратимых изменениях климата и разрушении биосферы

Земли могут быть повинны генетически модифицированные организмы, бездумно «выпущенные» на свободу человеком.

– Зимы, даже при минусовых температурах, становятся бесснежными, – говорит Ирина Владимировна. – А летом стало меньше нормальных регулярных дождей. Зато уж если льет, то ливни эти можно сравнить с тропическими. Но мы живем не в тропиках...

Как именно генная инженерия могла вызвать такие изменения? Об этом сегодня и размышляет Ирина ЕРМАКОВА:

– Человечество вообще и современные ученые, в частности, слишком легко и бездумно вторглись в такую хрупкую область, как биосфера. В результате оказался нарушенным экологический баланс. Причем вторжение это произошло на наших глазах: 10-15 лет назад. Я имею в виду работы по созданию и активному использованию генетически модифицированных организмов. На первый взгляд, перед учеными ставились вполне благородные задачи: за счет генетических модификаций улучшить свойства сельскохозяйственных культур, чтобы впоследствии получать более стабильные и богатые урожаи. Но никто не удосужился проверить, как поведут себя эти культуры в живой природе, какие последствия нас ждут.

Люди почему-то всегда надеются на «авось». И раньше, до генетических опытов, часто возникали нелепейшие ситуации. И экологический баланс изменяли на целых континентах.

– Каким образом?

– Есть классические примеры. Медоносную пчелу завезли из Южной Америки в Африку. Но неожиданно выяснилось, что в Африке ее укус стал для человека смертельно опасным. Кролики, безобиднейшие существа, оказавшись в дикой природе Австралии, стали представлять угрозу для флоры и фауны этого континента.

– Они слишком много ели?

– Они быстро расплодились, поскольку в Австралии не было хищников, которые могли бы ограничить увеличение их численности. В природе стало не хватать пищи другим травоядным животным. Рухнула вся экосистема континента. Но эти и другие примеры оказались пустяком по сравнению с внедрением ГМ-организмов.

– В результате своих исследований вы пришли к однозначному выводу: употребление ГМ-продуктов опасно для здоровья. Но как генетически модифицированные организмы могут влиять на климат целой планеты?

– Исследователи из университета в Майнце выяснили, что причиной дождей и туманов могут быть живые организмы, населяющие атмосферу. Биологическая материя – бактерии, вирусы, водоросли, споры грибов – составляет до 80% воздушных взвесей. Эти мельчайшие организмы становятся центрами конденсации водяных капелек или ледяных кристаллов. Ученые утверждают, что наличие биоматерии не учитывалось раньше при создании климатических моделей. Наиболее важную роль в образовании снежинок играют льдообразующие бактерии *Pseudomonas syringae* and *Erwinia herbicola*. Эти бактерии были обнаружены как на листьях растений, так

и в атмосфере. Они способны к размножению, поэтому играют очень важную роль в природе.

— Зачем нужно было модифицировать эти льдообразующие бактерии?

— Американцы, пытаясь спасти свои урожаи от заморозков, модифицировали льдообразующие бактерии *Pseudomonas syringae* Ice+, удалив ген, ответственный за образование липогликопротеинового комплекса. Эти бактерии стали называть «Ice-», т.е. «минус лёд», в отличие от природных бактерий с «Ice+» («плюс лёд»). Было выяснено также, что бактерии *Pseudomonas syringae* and *Erwinia herbicola* участвуют не только в образовании снежинок, но и капелек дождя. Запущенные в природу бактерии-мутанты стали подавлять природные бактерии. Бактерии *Pseudomonas syringae* and *Erwinia herbicola* в природе сохранились, но они перестали выполнять важную функцию образования снега и дождя, что могло привести к резкому уменьшению осадков. Возможно, именно поэтому осенью и весной мало дождей, а зимой при минусовой температуре нет снега.

— В известном рассказе Брэдли Бёрдсби гибель бабочки изменяет мир. Сейчас человек не учел ценности бактерий. Результат — изменение климата?

— Скорее всего, именно так. Да, ученые выполнили свою сиюминутную задачу — спасли урожаи от заморозков. Потом поняли, что натворили и попытались «исправиться»: считается, что все работы по модификации льдообразующих бактерий остановлены. Но и того, что было выпущено в природу, оказалось достаточно, чтобы размножаться и подавлять естественные микроорганизмы.

— «Экспериментировали» с льдообразующими бактериями, в первую очередь, в США. Как это может быть связано с тем, что в России зимы все чаще становятся бесснежными?

— В России и разведение ГМ-культур официально запрещено. И официальных очагов генетического загрязнения у нас практически нет, за исключением одного. Но границы существуют у государств и народов. А в природе существует баланс, нарушение которого чревато непредсказуемыми последствиями. Модифицированные бактерии способны размножаться с гигантской скоростью и распространяться на огромные расстояния, вытесняя природные льдообразующие бактерии.

Не так давно европейские ученые проверяли разные регионы Европы на наличие льдообразующих бактерий. Результат их ошеломил: в ряде регионов их почти нет. В США ученые заинтересовались причиной засухи в тех районах, для которых был раньше характерен климат с



большим количеством осадков. Причина засухи, как выяснилось, в отсутствии льдообразующих бактерий.

Неправильная, «вольная» деятельность человека в природе опасна. Работы с геномом, с прибавлением или убавлением генов, запустила механизмы саморазрушения. И процессы с льдообразующими бактериями — лишь одна, хотя и очень важная, составляющая этих механизмов.

— Есть и другие?

— Конечно. В генной инженерии существует направление, не менее опасное, связанное не с удалением генов, а с их внедрением в геном других организмов. Проводили эксперимент с картофелем. Картофель, обычный и генетически моди-

фицированный, несколько месяцев держали в закрытых банках. Когда банки через несколько недель открыли, то обнаружили, что нормальный картофель сгнил, а трансгенный практически не изменился. С точки зрения хранения продуктов, это, конечно, неплохо. Но есть и обратная сторона.

Почему гниёт обычный картофель? Это работа бактерий гниения. А на ГМ-продуктах живые организмы, — бактерии, — прекращают размножаться. Как это сказывается на здоровье человека? Самое видимое последствие — дисбактериоз, который сейчас очень распространен.

В природе обычные растения быстро разрушаются благодаря деятельности бактерий гниения. Продукты гниения попадают в почву, воду и т.д. Происходит круговорот веществ в природе. А если бактерии гниения исчезли, потому что перестали размножаться? Исчезают не только бактерии гниения, но и почвенные бактерии в полях с ГМ-культурами. Результат — не образуется почва.

В природе всегда важен баланс, и его нарушение непредсказуемо опасно. Увы, одна ошибка вызывает другую — это цепная реакция. Исчезают не только бактерии, но и насекомые, птицы, рыбы, млекопитающие, которые питаются ГМ-организмами. Чем опасно исчезновение растений и животных? Фактически биосфера, как я уже говорила, ими и создана. С их исчезновением будут меняться и нарушаться экологический баланс, химический баланс. Одно из проявлений этих нарушений — изменение климата.

Климат существует там, где есть не только вода, но где идут осадки — снег и дождь, где есть жизнь. Увы, человечество в очередной раз столкнулось с результатами им же самим созданных проблем.

Беседу вел Серафим БЕРЕСТОВ.

«ТАЙНОЕ ОРУЖИЕ» АКАДЕМИКА СПЕРАНСКОГО

В 1967-м году на подмосковной станции «Турист» — в тогдашней столице горнолыжников — я увидел невысокого крепкого мужчину лет семи-десяти. Лицо его мне показалось очень знакомым. Где я его мог видеть? Вечером достал том медицинской энциклопедии, нашел страницу, где напечатана фотография с подписью: «Сперанский Георгий Нестерович — старейший ученый нашей страны, Герой Социалистического труда, академик, выдающийся педиатр, инициатор создания системы охраны материнства и детства...» Ничего себе! Но не это меня смутило. Насторожила следующая строчка, где говорилось, что Сперанский родился в 1873-м году. Следовательно, арифметика показывает, что к моменту нашей встречи академику было 94 года. Это почти 100 лет. А я бы с трудом дал ему 70 лет.

Как истинный журналист, я утром позвонил академику. Мне сказали, что Георгий Нестерович во дворе делает зарядку. Через полчаса ответили:

- Он уехал на работу!
- Как на работу? Он разве не на пенсии?
- С его профессией нельзя уходить на пенсию.

Почти неделю я пытался увидеться с академиком. Но он был неуловим. В свои 94 года он консультировал в Институте педиатрии, в Институте усовершенствования врачей, много работал в качестве члена редколлегии журнала «Здоровье», уже 45 лет редактировал журнал «Педиатрия».

Академика я «поймал» утром во дворе его дома на улице Дмитрия Ульянова. Он согласился ответить на вопросы о «секретах» своего активного долголетия.

— Первую утреннюю зарядку я сделал 92 года назад. Помню, денщик отца — военного фельдшера, — Сидор Красномясов, показал мне упражнения, а я, двухлетний карапуз, старательно выполнил их. И с тех пор каждое мое утро начинается с гимнастики и обтирания. Когда мне исполнилось 5 лет, я за 2 копейки купил у соседского столяра деревянный конек с прибитой к нему дверной ручкой. На этом коньке я прокатался целый год. Потом родители купили мне «снегурочки». На них-то я и завоевал приз за победу на первенстве гимназии.

Почти век прожил на свете и ни разу серьезно не болел. Во время Первой мировой войны служил в ар-

мии — боролся с эпидемиями брюшного и сыпного тифа. И не заразился.

Студентом я жил в семье выдающегося русского педиатра Нила Федоровича Филатова. Однажды Филатов увидел, как «железнодорожный король» фон Мекк играет в теннис. Филатову игра очень понравилась, и он поручил мне разбить корт на Девичьем поле. Напротив клиники нервных болезней мы построили дом-теплушку. Летом играли в теннис. А зимой заливали каток. Я организовал прокат коньков. Признаюсь, каток на Девичьем поле мы заливали у самоварных рядов с тем, чтобы отвлечь рабочий люд от вина и водки, которые реками текли у этих самоварниц.

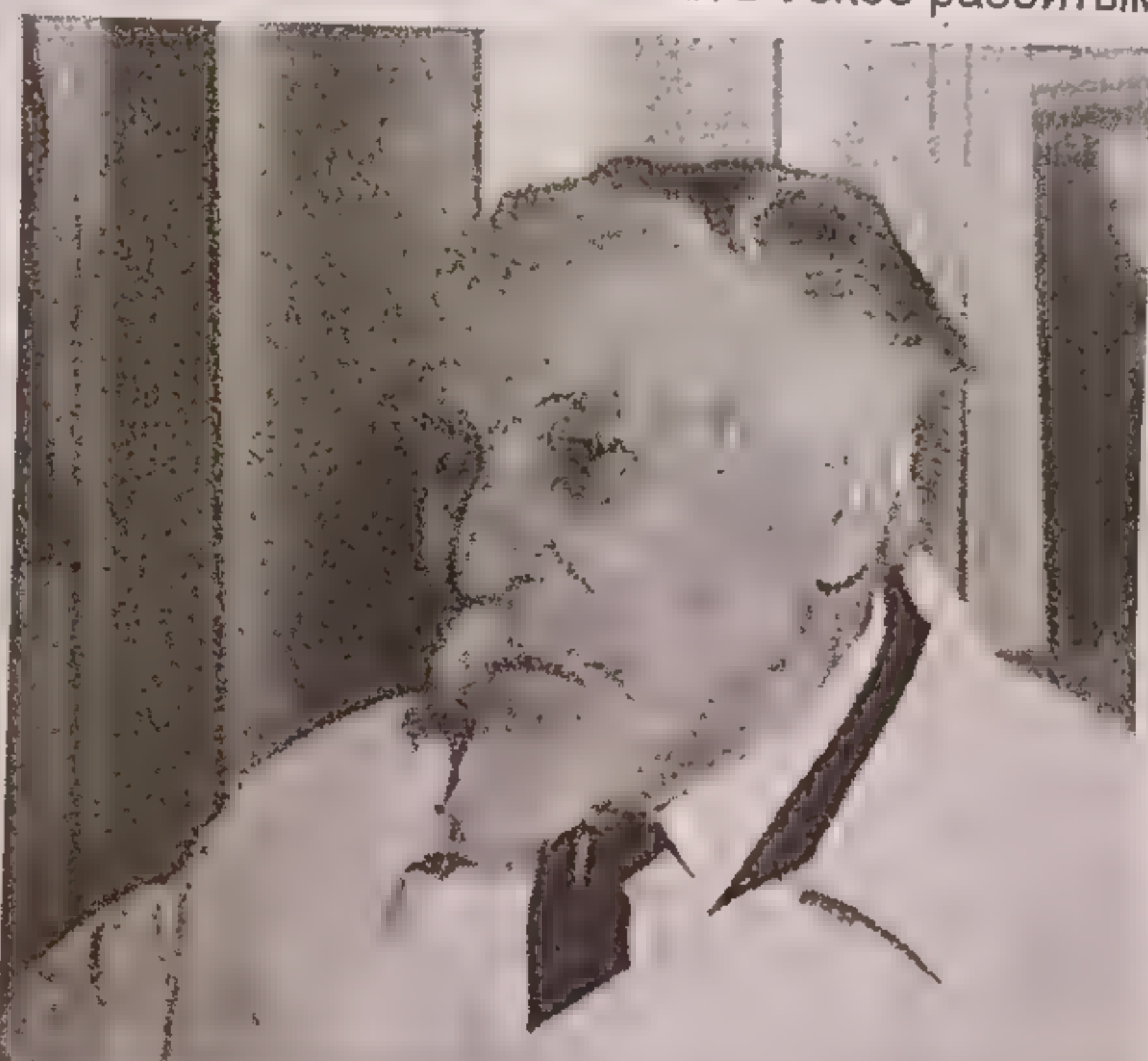
Кроме коньков я очень уважал велосипед. Я ведь застал еще машину с двумя разными колесами — большим передним и миниатюрным задним. Когда я работал репетитором у предводителя дворянства Трубецкого, то мне приходилось ездить десятки километров до Узкого. Колеса были сделаны из литой резины, и по дороге каждая точка так трясла меня, что я приезжал в Узкое разбитым и усталым.

Я, наверное, одним из первых привез в Россию из Скандинавии беговые лыжи. В те годы дети катались на «клепках» — досках от бочек... Не много ли о спорте? Но вас ведь интересует «секрет активного долголетия»? Так вот он и заключается в спорте — «тайном моем оружии»!

Я был последним из журналистов, которому академик Сперанский дал интервью. Оно было напечатано частично в журнале «Спортивная жизнь России» и в моей книге «Век атомный и век спортив-

ный». Георгия Нестеровича не стало в 1969-м году...

А я всегда помню его уникальную биографию врача, ученого и организатора современной педиатрии. Вот основные вехи его биографии. В 1907-м году он открывает первую в России детскую консультацию, затем — в 1910-м году первый в России стационар больницы типа грудных детей, в 1912-м году на Большой Пресне создает лечебницу для детей грудного возраста. Организованные Сперанским учреждения составляли комплекс — «Дом грудного ребенка». На первом Всероссийском съезде детских врачей в Петербурге в 1912-м году доклад Сперанского вызвал самый большой интерес. При Советской власти профессор Сперанский, которого все называли «детским доктором», организовал Государственный научный инсти-



тут охраны материнства и младенчества и стал первым его директором. Под руководством Сперанского разрабатывались такие важнейшие проблемы как сепсис новорожденных, болезни органов дыхания, желудочно-кишечного тракта, рахит, аллергический диатез и гнойные заболевания кожи. Владея французским, немецким, английским и чешским языками, академик следил за всеми новостями педиатрии в мире, выполняя обязанности председателя Всесоюзного общества детских врачей.

Государственная система охраны материнства и детства в нашей стране стала реальностью благодаря такому врачу и ученому, как Георгий Нестерович Сперанский. Единственный из детских врачей, Сперанский был удостоен Ленинской премии. Его имя носят больница и институт, созданный им.

Георгий Нестерович в беседе со мной 41 год назад сказал: «Нам дана жизнь. Дана с неперменным условием – каждый день ее защищать. Защищать ради великолепного счастья – жить на Земле. Защищать и помнить, что в нашем теле происходит каждую минуту процесс «самосожжения». Одни вещества рождаются, другие – умирают. «Как ни молод еще я, но слышу, как тикают во мне, отсчитывая время, белковые аминокислоты», – это может сказать о себе каждый.

Человеческий организм не машина, которая изнашивается постепенно и износ которой можно рассчитать по формулам. История медицины знает примеры, когда юноши умирали со всеми признаками глубокой старости. История знает и другое: Гете, Толстой, Репин, Павлов прожили более 80 лет и в последние годы трудились не менее упорно, чем в молодости».

Сам Георгий Нестерович дожил до 95 лет, будучи творчески активным и всемирно востребованным.

Анатолий ЮСИН.

СОВЕТЫ ТРУДОГОЛИКУ

Трудоголиком называют человека, как правило, мужчину, который работает с раннего утра до позднего вечера, нередко без выходных и отпусков. Работать на износ его вынуждает конкуренция или опасение потерять хорошо оплачиваемую должность. Такая работа всегда отрицательно сказывается на его здоровье. Он обычно страдает какой-нибудь болезнью, но к врачам обращается крайне редко.

Чтобы справляться с работой, которой он дорожит, ему необходимо «остановиться, оглянуться...», как советует поэт Александр Аронов, и учесть хотя бы некоторые из наших советов:

- ☛ вылечить болезнь, которая мешает работать;
- ☛ перед началом работы настраивать себя на ее успешное выполнение;
- ☛ равномерно распределять нагрузку;
- ☛ оставлять резерв времени для непредвиденных дел;
- ☛ не делать одновременно 2-3 дела;
- ☛ не расстраиваться из-за сбоев в работе;
- ☛ обращаться за помощью, когда работа не ладится;
- ☛ постепенно сокращать потребление кофе и табака;
- ☛ периодически устраивать 10-15-минутные перерывы в работе, во время которых делать упражнения на расслабление;
- ☛ уделять достаточно внимания жене, детям, родственникам и друзьям;
- ☛ регулярно заниматься каким-либо видом спорта;
- ☛ разделять, если есть возможность, отпуск на несколько коротких отпусков, в которые уходить через равные промежутки времени.

Борис ДЕХТЯР,
автор научно-популярных книг.

ЦЕЛИТЕЛЬ АЛМАГ

АЛМАГ – это не имя очередного целителя, обещающего снять порчу, это название медицинского аппарата, предназначенного для профилактики и лечения широкого спектра заболеваний.

И никаких заговоров, только наука! Именно наука приходит на помощь больным, страдающим болезнями суставов и остеохондрозом позвоночника. Методов лечения множество, но без физиотерапевтических процедур успешное лечение суставов и позвоночника трудно представить. Одним из самых популярных и действенных методов физиотерапии является лечение магнитным полем – **магнитотерапия**.

АЛМАГ-01 – аппарат для лечения бегущим импульсным магнитным полем. Основные показания к лечению: остеохондроз позвоночника, артриты и артрозы, гипертоническая болезнь, бронхиальная астма, панкреатит, дискинезия желчевыводящих путей, язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки, нейродермит, гинекологические и другие распространенные заболевания.

Аппарат АЛМАГ обладает мягким терапевтическим действием на организм и может применяться в домашних условиях для лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата, в частности, для длительного лечения хронических заболеваний, а также для быстрого снятия боли и отеков, возникших вследствие травм.

АЛМАГ устроен так, что им удобно проводить лечение самому пациенту (без посторонней помощи). Его четыре лечебных индуктора, связанные между собой в гибкую цепочку, легко обернуть вокруг больного сустава, на них можно лечь спиной. АЛМАГ по рекомендации специалиста применяется практически в любом возрасте и при этом оказывает на организм щадящее действие. Им можно лечиться даже ослабленным больным, пожилым людям и всем, кому другое лечение противопоказано.

Как у всех лечебных средств, имеются противопоказания, поэтому перед применением проконсультируйтесь со специалистом.

О цене и возможностях приобретения, о скидках и всевозможных акциях вы можете узнать по телефону горячей линии 8-800-200-01-13 звонок по России бесплатный, круглосуточно. Код заказа 87006.

О методах лечения и вопросах сохранения здоровья изложено в книге «Победа над болью».

Адрес завода: 391351, Рязанская область, г. Елатьма, ул. Янина-25, Приборный завод.

Телефоны завода: (49131) 2-04-57, 4-38-29.

Электронная почта: admin@elamed.com, сайт: www.elamed.com
ЕЛАТОМСКИЙ ПРИБОРНЫЙ ЗАВОД – торговая марка
ЕЛАМЕД (ОГРН 1026200861620).

СТАРЕНИЕ И СМЕРТЬ. ЗАЧЕМ ОНИ?

В прошлых номерах «Столетника» мы вели разговор о старении и смерти. Я высказал мысль о том, что смерть – это не первичная необходимость, а некое приобретенное в процессе адаптации свойство. Затронули мы и программу клеточной смерти.

Окончание. Начало в №21.

Повторю снова и снова: мы отнюдь не бессильны. И главное – это пищевые источники антиоксидантов. Мы вполне способны составить свой рацион так, чтобы получать их в достаточном количестве. Дальнейший материал цитируется по статье нашего известного генетика Жореса Медведева «Антиоксидантная теория, или «Французский парадокс».

После проведения многолетних исследований в Тафтском университете Бостона были разработаны особые единицы измерения способности разных продуктов обезвреживать свободные радикалы. Сокращенно они называются ORAC или упрощенно «бостонские единицы». Ученые этого университета считают суточной нормой потребления 3500 «бостонских единиц» и указывают, что удвоение дозы может существенно продлить жизнь.

Ну, а теперь цифры. В 100 г продукта содержится «бостонских единиц»: чернослив – 5770; изюм – 2830; черника – 2234; ежевика – 2036, черная смородина – 1650; малина – 1220; шпинат – 1210; сливы – 949; капуста брокколи – 888; свекла – 841; авокадо – 782; апельсины – 740; виноград красный – 739; перец красный – 731; вишня – 670; фасоль зеленая – 503; лук – 449; виноград белый – 446; баклажаны – 386; капуста цветная – 377; картофель – 313; капуста кочанная – 298; бананы – 221; яблоки – 218; помидоры –

189; кабачки молодые – 150; огурцы – 54.

Антиоксиданты растений имеют существенное преимущество перед синтетическими – наш всеядный организм к ним приспособлен. Будучи излишне принятыми, они или выведутся или разрушатся.

Однако человек способен разрушить и эту самонастраивающуюся систему. Когда открыли антиоксидантные свойства витамина Е, то произошел бум. Его начали усиленно рекламировать. У врачей и пациентов сложилось впечатление, что чем выше норма потребления витамина Е, тем лучше. Стали выпускаться капсулы, содержащие 2000 мг этого витамина, при его суточной норме – 40 мг.

Наконец в 1997 г. было начато исследование супербольших доз (мегадоз) витамина Е в 19 научных центрах. В нем приняли участие около 136 тысяч человек и длилось оно 7 лет. Результаты потрясли врачебный мир. Было показано, что дозы, превышающие 200 мг витамина Е в сутки, увеличивают смертность пациентов. К сожалению, биодобавки с мегадозами витамина Е продолжают продаваться в аптеках и даже рекламироваться. Так что, будьте аккуратны и внимательны. Витамины – вещь серьезная и злоупотреблять ими не стоит.

Аналогичные, но более слабо выраженные, результаты были получены при изучении влия-

ния мегадоз каротина. Он тоже в чрезмерных дозах увеличивал смертность.

Запомните – все избыточное – вредно!

Хочу обратить ваше внимание на то, что среди продуктов, оцененных по «бостонской системе», нет продуктов животного происхождения. Чуть-чуть остановлюсь на них. У нас в России очень распространен миф о полезности молока. Это всего лишь миф. Приведу только один пример. В Индонезии обитает довольно большой народ – тамилы. Их рацион отличается от соседних племен обилием молочных продуктов. У тамилы самая высокая заболеваемость катарактой и самая низкая продолжительность жизни по сравнению с соседями.

Кстати, интересно отметить, что заболеваемость катарактой и скорость старения сопряжены. Фактически, развивающаяся катаракта сигнализирует о недостаточности антиоксидантного статуса организма. Новые препараты, направленные на нехирургическое лечение катаракты, одновременно проявляют геропротекторные свойства.

Таковы препараты из черники (Мертилин форте), что доказано учеными СО РАН, и разработанный в Японии препарат карнозина, пока не попавший на наш рынок.

Остановимся чуть подробнее на анализе питания долгожителей. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) провела 10-летнее исследование долгожителей разных стран. Главный вывод будет такой – все они питались в соответствии с местными и национальными традициями. Никаких редуцированных диет типа

«кремлевской», Аткинса, Квасневского и т. д. Все питались умеренно, примерно на 1800-1900 ккал. Их питание обеспечивало биологические потребности, но не социальные (пиры) или эстетические (деликатесы – торты, шоколад, мороженое). Питание их всегда хорошо сбалансировано по белкам, жирам и углеводам, богато витаминами (в нем достаточно овощей и фруктов). Традиционные особенности питания наложили отпечаток на состояние здоровья долгожителей. Так, половина долгожителей

Долгожители наиболее дееспособны в странах и регионах, где в пище много морской рыбы и оливкового масла.

Разумное питание – это только малая часть того, что вы можете сделать для продления своей жизни и улучшения ее качества.

Финляндии и Венгрии страдает болезнью Альцгеймера, которая очень редко встречается у долгожителей Франции, но у них наблюдается атрофия мышц, в то время как долгожители Италии ведут активный образ жизни, организуют клубы и ходят в гости. Лучше всего себя чувствуют долгожители Окинавы. Они и в 100-летнем возрасте продолжают заниматься сельскохозяйственным трудом.

Если между питанием и долгожительством связь пока только изучается и результаты исследований противоречивы, то по вопросу о качестве жизни долгожителей мнения ученых очень близки.

Первое, и очень важное, – научитесь себя хвалить. Сварили утром кашку и похвалите себя: «Ой, какая вкусная получилась!». Не ввязались в перепалку в транспорте – похвалите себя: «Вот какой я терпеливый и уравновешенный!».

Однажды я был приглашен на какую-то утреннюю телепередачу. За столом собрались люди разных профессий: врач, психолог, ваш покорный слуга и, конечно, актер. Мне очень понравилось, что гово-

рил актер. Не было никакого самолюбования, а была житейская му-

Чем старше мы становимся, тем чаще совершаем мелкие ошибки, за которые потом себя журим. Вот этого и не надо. Наоборот, ищите, что вы сделали хорошего и хвалите себя. Болезни отступят.

дрость. У нас возникла взаимная симпатия, и мы решили посидеть и поговорить. Как-то нашли свободный у обоих вечер и по старой интеллигентской привычке провели его на кухне за стаканом чая. Его имя – Виталий Абдулов. Один из героев сериала «Солдаты». Давно не получал такого удовольствия от беседы. Не берусь цитировать дословно, но в душу запахло одно из его высказываний. Звучало оно примерно так: «Когда обостряется мой гастрит, и начинаются боли в животе, я сажусь и вспоминаю, когда себя обидел. Вспомнив, прошу у себя прощения. Через пару часов боли проходят».

Помните также о «ленивости» нашего организма. Не давайте ему «спать». Именно спать-то надо как раз много, около 10 часов в день, но в остальное время организм должен работать. В народной мудрости это отражено в пословице: «Оглобли держат лошадь». Она, бедняга, и готова бы лечь, да оглобли не дают. Найти себе «оглобли» – задача чисто индивидуальная. У кого-то – это внуки, у другого – любимая работа, у третьего – общественная деятельность. Главное – не дать себе опуститься, найти место в жизни. Причем, доброе место. Писать на соседей доносы тоже может стать делом жизни, только здоровья от него вряд ли прибавится.

Помните, что право на жизнь имеет только то, что работает. Если в юности утренняя зарядка вещь желательная, но не жизненно важная, то с возрастом ее роль растет. У вас стали плохо гнуться колени? Не вздумайте их щадить. Переста-

нете двигаться, они вовсе откажутся работать. Так что, медленно, старательно, без сильных болей, но двигайтесь. Спасение в движении.

Перехожу к очень скользкой и непривычной российскому пенсионеру теме – сексуальные отношения в возрасте «за»...

В своих статьях я уже неоднократно затрагивал эту тему, подходя к ней с разных сторон. Рассмотрим проблему с биологических позиций. Вспомните ритуальные бои оленей или волков. Старого самца все время проверяет молодежь. Ведь у вожака стада или стаи есть главное преимущество – он имеет право оставить потомство. Проиграл он бой, и все. Вожака сменился. Теперь детей будет оставлять молодой, а у старика уже шансов нет, ни на детей, ни на жизнь.

С точки зрения биологии, неспособный воспроизвести себя, не имеет права на жизнь.

Эта тенденция чутко уловлена основоположниками китайской медицины. Возьмите любые философские трактаты, затрагивающие проблемы жизни и смерти, и вы обязательно столкнетесь с проблемами секса (например, знаменитое «Дао любви»). Смысл китайской геронтологии не в том, как продлить угасающую жизнь, а в том, как продлить способность к любовным утехам. Чарли Чаплин и Олег Табаков стали отцами далеко не в юношеском возрасте, а знаменитая Олимпия родила в 62 года.

Существует очень старая шутка. «70-летний лорд Х обращается к своему лечащему врачу с вопросом, не будет ли вредно для его здоровья заключить новый брак с 20-летней девицей. Врач дает «добро», но ехидно советует завести молодого секретаря. Через полгода, при очередном осмотре, происходит следующий диалог: Врач: «Как здоровье леди Х?» Лорд: «Она беременна». Врач: «Ну, а как секретарь?» Лорд: «Она тоже». Лично я – за такую «старость». Вот где бы найти деньги на секретаря?!

Как показывает наука, детородная способность сохраняется у мужчин почти до 100 лет. С женщинами сложнее. Примерно в 50 их детородная способность исчезает, но способность вести активную сексуальную жизнь никуда не девается, если не накладываются психологические ограничения. Более того, женский организм требует активной половой жизни.

В российском, особенно сельском, менталитете половая жизнь женщины в возрасте «за» считается чем-то постыдным. Это далеко не так. Все совсем по-другому. Теперь вы лишены опасности забеременеть. Этот меч над вами не висит, и вы можете полностью отдаться во власть эмоций. Помните, что это не распущенность, не просто прихоть, — это ваше здоровье.

Все достаточно просто объяснимо — надо сохранить гормональный статус. Половые гормоны управляют не только сексуальными функциями, но и многими другими процессами. Угасание их секреции вызывает необратимые сдвиги биохимических реакций в организме. Это приводит к дряхлению и старению.

Давайте подведем итоги. Хотите избежать дряхлости? Значит, вы должны:

☞ Употреблять в пищу продукты, богатые разными антиоксидантами.

☞ Вести максимально активный образ жизни. Безделье не для вас.

☞ Обязательно иметь физическую нагрузку.

☞ Стараться вести себя так, чтобы вы могли себя похвалить.

☞ Избегать старческого брюзжания и радоваться жизни.

☞ Помнить о своей половой принадлежности и использовать ее.

Помните старую заповедь: «Не тот старик, кому много лет, а тот, в ком молодости нет».

Дмитрий СУМАРКОВ,
доктор биологических наук,
профессор.

ЛЕЧЕНИЕ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Василий Владимирович Горячев — биорадиолог, кандидат технических наук, автор более 30 изобретений. Им разработана методика оценки энергетического состояния организма любого человека на расстоянии, методика оценки качества медицинских услуг, бесприборные тесты для выявления на ранней стадии больных раком, бронхиальной астмой, диабетом 1 и 2 типа, эпилепсией и др.



Регуляцию всех жизненно важных функций организма обеспечивают эндокринная и нервная система. В эндокринную систему (ЭС) входят: подбугорье, гипофиз, шишковидная железа, щитовидная железа, паращитовидная железа, островковый аппарат поджелудочной железы, надпочечники, яичники, вилочковая железа.

Железы ЭС расположены в разных частях тела. Общим для них является выделение ими гормонов непосредственно в кровь и лимфу.

Расстройство функции любой железы ЭС приводит к негативным изменениям в организме и, как правило, снижению энергетики организма человека.

Щитовидная железа (ЩЖ), несмотря на свой небольшой объем, является жизненно важным органом. Гормоны ЩЖ вызывают изменение общего объема веществ и через обмен веществ воздействуют почти на все жизненные процессы, происходящие в организме человека.

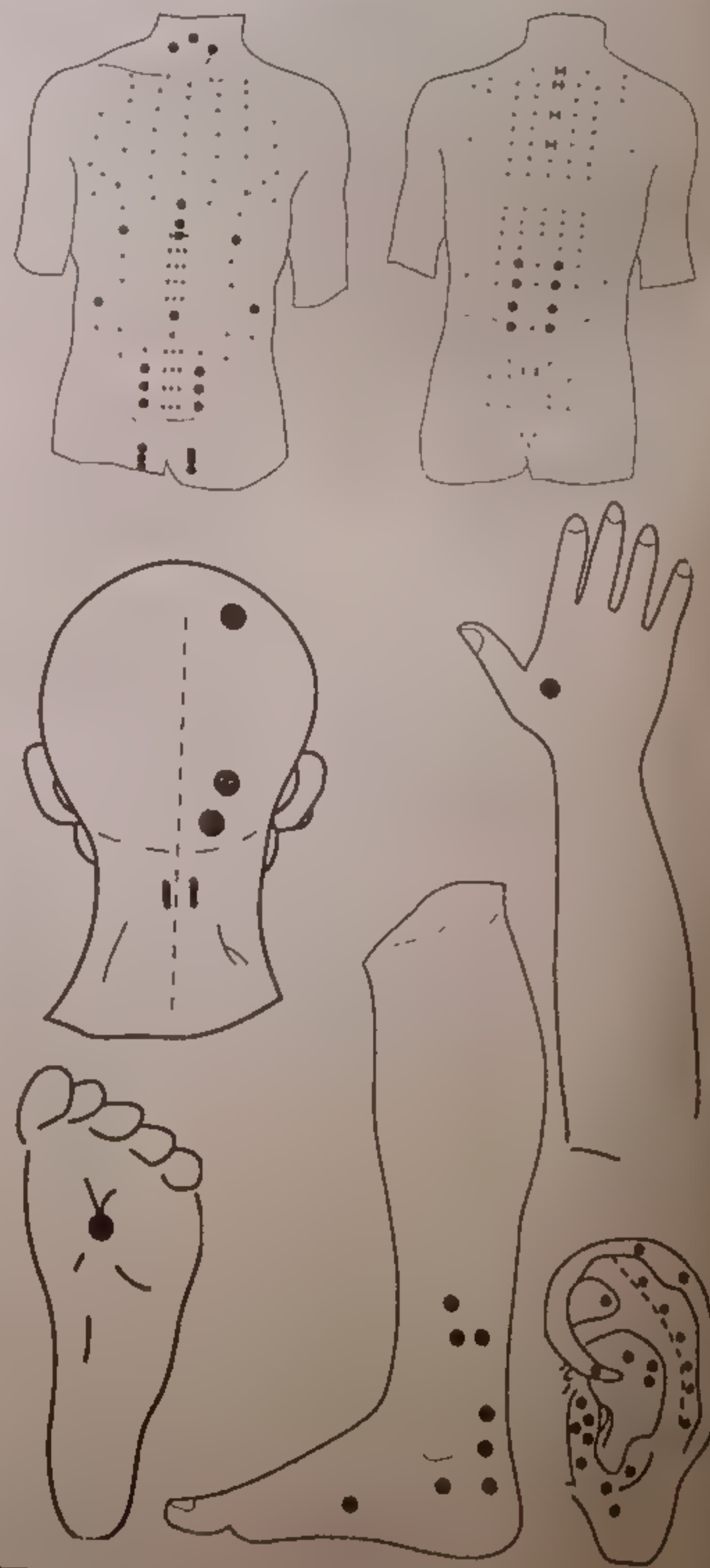
В цикле синтеза гормонов ЩЖ задействована как сама щитовидная железа, так и гипофиз, подбугорье, надпочечники и яичники, а поэтому для повышения энергетики ЩЖ необходимо повышать, в первую очередь, энергетику головного и спинного мозга, надпочечников и яичников и, конечно, самой ЩЖ.

Для повышения энергетики желез ЭС должны быть использованы безмедикаментозные методы лечения, например, медетерапия.

Использование гормонов для лечения ЩЖ и ЭС в целом всегда опасно, так как для организма опа-

сен как недостаток гормонов, так и их избыток.

Для лечения ЩЖ необходимо ставить медные пластины на биоактивные точки, показанные на рисунках. Выбор формы пластин в плане, их размеры, продолжительность их непрерывного ношения на теле осуществляется с помощью маятника. Параллельно с ношением на теле пластин необходимо наладить рациональное питание и нормализовать режим отдыха и сна.





БЕРЕГИТЕ СЕРДЦЕ! Пока оно бьется, Вы живы!

НАТУРАЛЬНЫЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ
ПРЕПАРАТ НА ОСНОВЕ БИОЛОГИЧЕСКИ
АКТИВНЫХ СУБСТАНЦИЙ ПАНТОВОГО
ОЛЕНЕВОДСТВА ГОРНОГО АЛТАЯ

ГЕМАХОЛ™

Снижайте высокий уровень холестерина
и сахара в крови.

Защититесь от тяжелых последствий
атеросклероза: гипертонии, стенокардии,
склероза сосудов головного мозга,
ишемической болезни сердца, инфарктов,
инсультов.

Приведите в норму давление.

Избавьтесь от одышки, усталости, шума
в ушах, головокружений.

**ПРИНИМАЙТЕ ГЕМАХОЛ -
ПОДАРИТЕ СЕБЕ ЗДОРОВОЕ СЕРДЦЕ!**

Предложение действительно до 1 февраля 2009 года

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ СВОЕГО ГОРОДА!

В КАЖДОЙ ПОСЫЛКЕ
БЕСПЛАТНЫЙ КАТАЛОГ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ПРОДУКЦИИ
ПАНТОВОГО ОЛЕНЕВОДСТВА
ГОРНОГО АЛТАЯ

Ежегодно более 600 тысяч россиян умирают от инфаркта...
Принимайте ГЕМАХОЛ, чтобы не попасть в их число.



НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ
Согр. № 77.99.23.3.У.5325.6.06 от 20.06.2006
ОГРН ТК ПАНТОПРОЕКТ 1072204017710

Заказывайте ГЕМАХОЛ по специальной цене с доставкой
по России наложенным платежом*:

ПАНТОПРОЕКТ, 659300, Алтайский край,
г. Бийск, ул. Л. Толстого, 150

Телефон/факс: (3854) 32-68-28

Интернет-магазин:

www.pantoproject.ru

Противопоказания:
индивидуальная
непереносимость
компонентов,
беременность,
кормление
грудью

СТОЛЕТНИК, декабрь 2008

БЛАНК ЗАКАЗА

✓ Я заказываю препарат ГЕМАХОЛ,
чтобы сохранить свое сердце здоровым.

Количество флаконов (42 капсулы в каждом) -
_____ шт. всего по 295 руб. за флакон

Ф.И.О. _____

Почтовый адрес _____

Контактный телефон _____

* Сумма наложенного платежа составляет 5-8% от суммы заказа

ВНИМАНИЕ! ПОЛНЫЙ КУРС ПРИЕМА - 2 ФЛАКОНА

Москва (495) 614-60-03, 416-80-89, (499) 130-98 48; Санкт-Петербург (812) 927 9922, 572-18-51, 572-18-57,
323-47-16, 444-32-37; Барнаул (3852) 619-771, 8-909-505-8077; Болгород 8-903-826-0303, Белово
8-903-946-2290; Биробиджан (42622) 41-436; Владивосток (4232) 75-09-95; Волгоград 8-906-526-0006;
Волжский 8-903-827-4040, Екатеринбург (343) 372-52-09; Железноводск 8-905-414-22-66, Иваново
8-905-130-7030; Ижевск 8-909-066-6361; Казань 8-917-880-8988, Каменск-Уральский (3439) 34-01-08
Кемерово 8-905-960-2767, Краснодар 8-928-405-4568, 8-903-827-4040, Красноярск (3912) 27-79-57,
Кумбышев (38362) 63-438, Находка (4236) 77-27-08, Новокузнецк (3843) 46-35-55, 71-74-24, Новосибирск
8-913-913-6886 (383) 276-3533, Норильск (3919) 32-13-54, Омск (3812) 38-44-83, Прокопьевск (3846) 61-43-48,
Самара (846) 269-1132, Сургут (3462) 678-216, Тольятти (8482) 72-74-13, Томск (3822) 43-00-44; Тюмень
8-950-466 5366; Челябинск (351) 905 5077, Ярославль (4852) 72-3355

ЗОЛОТОЙ УС

ПРОТИВ «ЗИМНИХ» БОЛЕЗНЕЙ

Как защититься от суставных проблем

Холодное время года – сезон обострений многих недугов, и в первую очередь, хронических суставных заболеваний. Есть ли способ благополучно пережить этот опасный период?

АВИЦЕННА ПРОТИВ БОТИНОК

Способность суставов реагировать на смену сезонов первым отметил еще легендарный врач Авиценна. Указал он и главные причины – замедление обмена веществ и застой шлаков в суставах, нуждающихся в периодической чистке.

Современные специалисты в целом подтверждают эту теорию, добавляя, что с переходом к зиме наш организм пытается одновременно приспособиться к похолоданию, повышенной влажности, уменьшению светового дня и даже к тяжелой обуви, от которой ноги успели отвыкнуть.

В качестве профилактики Авиценна рекомендовал пациентам побольше ходить босиком (что в наших условиях зимой весьма затруднительно) и – внимание! – «выгонять из суставов шлаки с помощью сильных трав». Где же их искать?



ДВУХМЕТРОВЫЙ МЕКСИКАНЕЦ: ТРИУМФ В РОССИИ

Несколько лет назад настоящий всероссийский бум вызвало растение Золотой ус, с помощью которого лечили чуть ли не сто болезней. Особенно он прославился как мощное средство при суставных недугах. Кстати, в Мексике, где Золотой ус произрастает в изобилии и достигает высоты 2 метра, его чаще всего применяют как раз для снятия воспаления и боли при артрозах, подагре и других подобных заболеваниях.

Это растение – безусловный лидер среди нетрадиционных лекарственных средств, способных врачевать болезни опорно-двигательного аппарата. Золотой ус улучшает питание сустава, способствует выведению из него шлаков и токсинов, ускоряет восстановительные процессы в хрящевой ткани. Сегодня все эти удивительные свойства растения признаются официальной медициной.

ОСТОРОЖНО – ПЕРЕДОЗИРОВКА!

Золотой ус – мощный биогенный стимулятор, по некоторым параметрам он даже превосходит знаменитый женьшень. Но тут кроется и неожиданная проблема: при малейшем нарушении дозировки он способен вызвать серьезные осложнения. Поэтому в свое время после нескольких инцидентов (отравлений, аллергии) медики обратились через СМИ к населению с просьбой не увлекаться экспериментами с Золотым усом.

Действительно, изготовить в домашних условиях эффективное и безопасное средство человеку без соответствующего опыта просто невозможно. Лучше до-

верить свое здоровье специалистам – особенно таким, как известный на всю страну фитотерапевт с огромным практическим опытом Владимир Огарков.

ЗОЛОТОЙ УС: ЛУЧШЕ В СОЧЕТАНИИ

– Есть ряд природных компонентов, в сочетании с которыми Золотой ус особенно полно раскрывает свою силу. Такой профессионально подобранный комплекс работает, конечно, на порядок лучше любой домашней настойки, – убежден Владимир Огарков, посвятивший Золотому ус 20 лет исследований. Созданные им бальзамы на основе Золотого уса помогли уже сотням тысяч россиян. И неудивительно: ведь для профилактики каждой группы заболеваний Владимир Огарков подобрал самый оптимальный состав.

Так, бальзам «Золотой ус с пчелиным ядом» – надежный защитник от радикулита, миозита, ишиаса, подагры. Бойтесь обострения артрита и остеохондроза? Тогда лучше применить «Золотой ус с сабельником». Ну а если суставы болезненно реагируют на сырость и переохлаждение, для них есть согревающий «Золотой ус с муравьиным спиртом».

Великолепные свойства бальзамов «Золотой ус» подтверждены в ходе клинических испытаний самыми авторитетными специалистами страны – Ассоциацией ревматологов России и Институтом ревматологии РАМН.

«Золотой ус» – ревматолог, который всегда с вами!

Сергей ТИХОМИРОВ,
медицинский обозреватель

Спрашивайте в аптеках!

Информацию о приобретении вы можете получить по телефонам на стр. 20.

ВОЛНЕНИЯ? СТРЕССЫ? НЕВРОЗЫ?

Ваш верный помощник – БЕРНСКИЕ КАПЛИ!



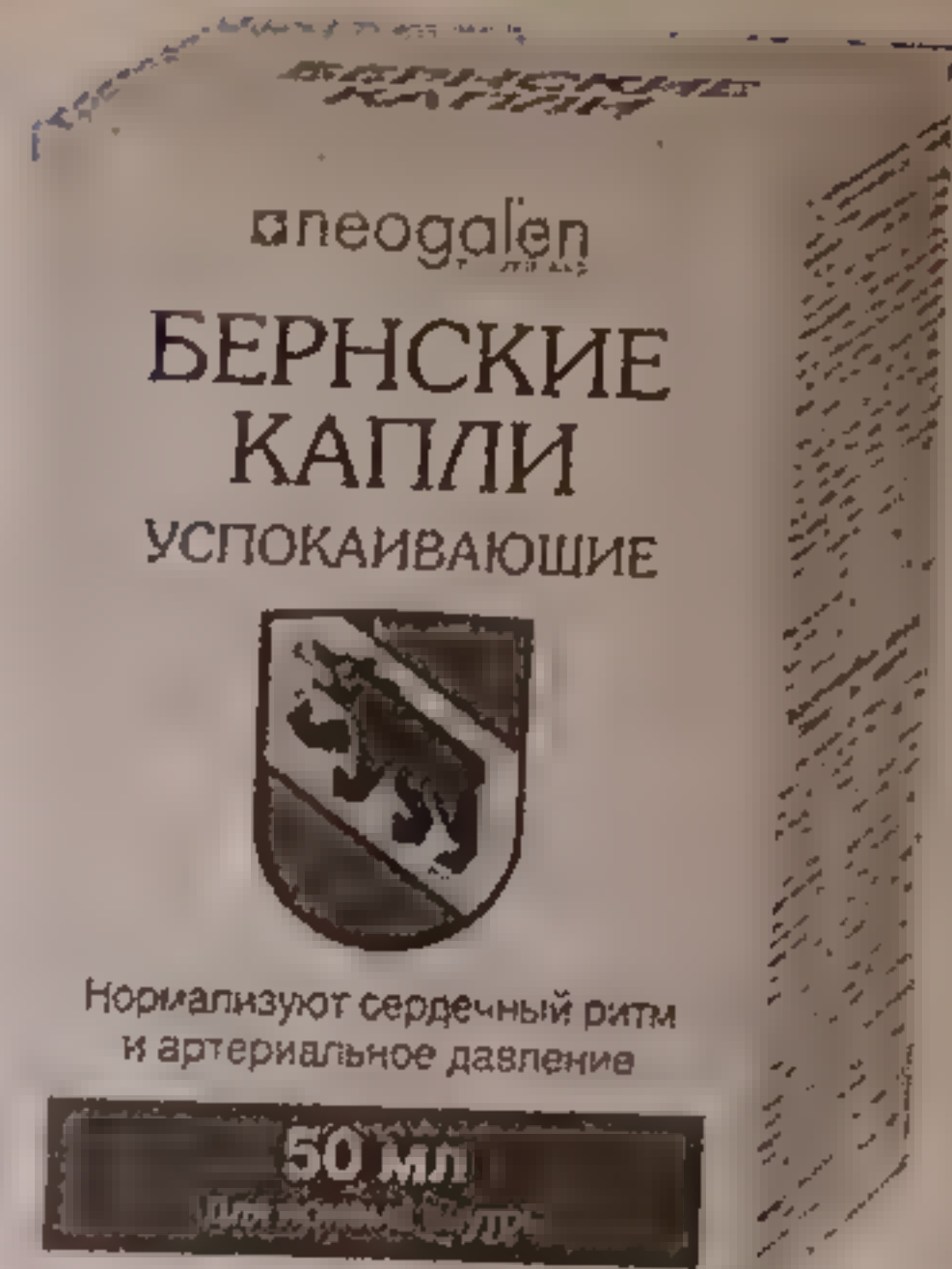
**БЕРНСКИЕ
КАПЛИ.**

**Крепкие нервы,
здоровое
сердце!**

БЕРНСКИЕ КАПЛИ – традиционное швейцарское успокаивающее средство с выраженным кардиотоническим действием, на основе 10 лекарственных растений.

БЕРНСКИЕ КАПЛИ:

- обладают быстрым успокаивающим эффектом,
- поддерживают работу сердца, способствуют устранению сосудистых спазмов, нормализации артериального давления и сердечного ритма,
- укрепляют нервную систему, снижают риск возникновения стрессовых состояний, неврозов, депрессий,
- не вызывают сонливости, заторможенности и привыкания. Позволяют сохранить активность и высокий жизненный тонус.



Состав: ангелика китайская, пустырник, вереск, боярышник, таволга, хмель, валериана, мелисса, шиповник, мята перечная.

Информацию о приобретении вы можете получить по телефонам на стр. 20.

Спрашивайте в аптеках!

ЧИСТИТЬ СОСУДЫ? ЭТО ОПАСНО

Как управлять уровнем холестерина без риска для здоровья

Сегодня нас со всех сторон призывают «снижать холестерин» и «чистить сосуды». Однако мало кто знает, что это не только бесполезно – но и весьма опасно!

Оказывается, проблемы с сосудами мы начинаем замечать лишь тогда, когда они уже на 50-75% закрыты атеросклеротическими бляшками и тромбами. Заниматься «чисткой» сосудов в такой ситуации очень рискованно. При попытке «растворить» или удалить бляшку может оторваться тромб – и ...

Опасно и бездумное снижение уровня холестерина, участвующего в работе всех систем организма. Как недавно выяснилось, его дефицит способствует развитию инсульта, болезни Паркинсона и даже рака.

Холестерин надо не удалять, а регулировать, поддерживать его правильный обмен, не допуская формирования пресловутых бляшек. Как же этого добиться?

В 2007 году швейцарским ученым удалось создать натуральный биологический регулятор холестерина – сбалансированный комплекс ОМЕГАТРИН.

В новый препарат входит сразу три антихолестериновых ПНЖК: Омега-3, 6 и 9, причем знаменитой Омеги-3 здесь содержится рекордное количество – 60%!

Каждая из ПНЖК выполняет свою важную задачу.

Омега-3 эффективно способствует правильному холестеринному обмену в печени и уменьшает

вязкость крови, предупреждая образование тромбов. Омега-6 ускоряет переработку лишнего холестерина и помогает вывести его из организма. А Омега-9 препятствует возникновению атеросклеротических бляшек, связывая опасные молекулы еще до того, как они смогут прикрепиться к стенкам сосудов.

Клинические испытания ОМЕГАТРИНА в России подтвердили высокую эффективность нового антихолестеринового препарата.

С комплексом ОМЕГАТРИН у нас появился, наконец, реальный шанс избавиться от постоянной, смертельной угрозы атеросклероза, инфаркта и инсульта.

ОМЕГАТРИН. Холестерин – под контролем!

Спрашивайте в аптеках!

Информацию о приобретении вы можете получить по телефонам на стр. 20.



ТРИ ВЕРНЫХ СПОСОБА СУЩЕСТВЕННО УЛУЧШИТЬ СВОЁ САМОЧУВСТВИЕ

Автор статьи болен рассеянным склерозом. Несмотря на необратимый характер заболевания, он глубоко убеждён, что человек в состоянии помочь себе сам. Пусть не излечится полностью от постигшего его недуга, но существенно улучшить своё самочувствие с помощью простых и вполне доступных для каждого средств. Подробно об этом Игорь ПРОНЯКОВ написал в брошюре «Как перестать бояться неизлечимой болезни и начать её преодолевать».

Хочу познакомить читателей со своими способами поддержания хорошей физической формы, разумеется, в той степени, в какой это слово уместно для инвалида с моим заболеванием. Речь пойдёт о холодном душе, диете и самовнушении. О данных трёх условиях хорошего самочувствия, несомненно, известно большинству читателей. Беда заключается в том, что, зная о несомненной пользе каждой составляющей нашего здоровья, мы ничего, ровно ничего не предпринимаем для того, чтобы реализовать их на практике — применять в своей повседневной жизни. А они, своего рода, универсальны. Уж коль эти способы помогли поставить тормоз рассеянному склерозу, что, согласитесь, уже немаловажно, то помогут, вероятно, и всем остальным.

ХОЛОДНЫЙ ДУШ

Прежде всего, начните принимать по утрам душ. Тёплый, очень тёплый, любой — какой вам комфортнее. Самое главное начать. Душ по утрам дает бодрость и хорошее, я бы сказал, мобилизующее настроение. Но этого мало, ваша цель — хорошее самочувствие. Постепенно, не обязательно каждый день, делайте воду чуть прохладнее. От горячей воды переходите к тёплой, затем — к чуть тёплой. Привыкли к чуть тёплой, переходите к прохладной. Грань между двумя последними определениями весьма тонкая.

Все свои действия (для вас они будут не иначе как достижения) в

приёме холодного душа отмечайте в блокнотике: когда начали, через какое время перешли к прохладной воде, а затем к холодной, когда счёт увеличился (о нём чуть ниже), в какой день дошли до минуты и так далее. Для контроля за временем нахождения под холодным душем, нелишне иметь в ванной комнате песочные часы.

Судя по моей дневниковой записи, прохладный душ принимал почти три недели — 20 дней. После прохладного душа необходимо быстро хорошенько растереть тело полотенцем (спина, руки, грудь и ещё раз спина), а, надев халат, приступить к голове. Сначала тщательно растирайте шею — мозжечок, затылок, затем — макушка, верх и с боков. В том же порядке растирайте голову полотенцем не менее трех раз, пока не почувствуете приятное тепло.

Спустя 20 дней после начала приёма прохладного душа понял, что пришла пора перейти к холодному: «созрел» к этому морально и подготовил организм. Ещё одно важное напоминание: вставать под холодный душ непременно следует с убеждением: «СЕЙЧАС СТАНЕТ ХОРОШО». А так и будет, поверьте! Боже упаси становиться под холодный душ через силу, превозмогая себя.

Помните слова Линкольна: «Силой можно одержать любую победу, но эта победа недолговечна».

Когда вы почувствуете, что готовы встать под холодный душ, принимайте его в такой последовательности: лицо, грудь, спина, руки, ноги. После этого под холодную струю подставьте голову на секунду, то есть на мгновение, которое соответствует счёту раз-два. НЕ БОЛЬШЕ! Затем струю воды переводите на тело. Под холодным душем находитесь недолго, по самоощущению.

Примерно неделю голова под холодной струей должна находиться 1-2 секунды: именно столько времени вам понадобится, чтобы произнести про себя счёт раз-два. В последующие пять-семь дней подставляйте голову под холодную струю (на тот же счёт) два раза: в начале приёма душа и перед его завершением. Постепенно увеличивайте устный счёт при нахождении головы под холодной водой до трёх, четырёх, пяти.

Почему я считаю? Во-первых, это не обременительно, во-вторых, контроль за временем нахождения под душем.

Вы начинаете привыкать к холодному душу, утром будете стремиться его принять. Вам хорошо под ним находиться, вы ощущаете позитив от этой процедуры. Чаше обливайте голову холодной водой — три раза, четыре. При этом увеличивайте устный счёт, т.е. время нахождения головы под холодным душем.

Вообще, длительность приёма холодного душа должна быть тоже исключительно по самоощущению. Приятно — стойте, почувствовали дискомфорт — выключайте воду, растирайтесь. Не стремитесь к рекордам — они не нужны. Помните: лучшее — враг хорошего. В приёме холодного душа важны не семимильные шаги вперёд и скорость «ходьбы», а уверенное, пусть медленное закрепление достигнутого результата. Сам факт, что под хо-

подной водой стоите – уже хорошо! Следует сказать, что спустя примерно пять-семь минут, после того как выйдете из ванной, вас может бить «колотун» (озноб). Не пугайтесь – вы хорошо растёрлись, ничего страшного – это здоровая реакция организма. Сразу после завтрака, а зачастую и во время его, «колотун» прекратится, тело согреется.

Убеждён, особенно полезен вечерний холодный душ. Организм в течение дня нагревается, а нагрев, тем более перегрев, любому организму ни к чему (баней, пляжем, как физики трением, пренебрегаем). Тело необходимо остудить, как карбюратор в перегревшемся моторе автомобиля. Для охлаждения тела и необходим вечерний душ.

После вечернего холодного душа совершенно иной настрой. Так же бодр, как после утреннего, но появляется что-то иное. Эту разницу в ощущениях можно выразить так: утром – мальчишка, вечером – опытный, знающий себе цену человек. Попробуйте, сравните свои ощущения с моими. К тому же вечерний холодный душ очень дисциплинирует, позволяет быть собранным.

Благодаря диете я без труда принимаю вечерний душ. Раньше питался обильно, как говорится, «до отвала». Отяжелевшему после еды организму ничего не хочется, кроме покоя. После обеда он разморён, пища переваривается долго. Не успеет толком перевариться, уже полдник, а там и ужин не за горами. Ни о каком душе и речи быть не может.

Он возник тогда лишь когда «сел» на диету, когда тело заметно полегчало, когда мысли проветрились. Кстати, обратите внимание на связь: «облегчение» организма посредством диеты, влияет и на наши мысли. Уверяю: яснее и чище они станут непременно.

Вечерний душ немногим отличается от утреннего. Если утром приём душа начинаю сразу с холодной воды (затем тёплая – гигиена тела и вновь холодная), то вечером – с воды очень тёплой. В это время не следует создавать для организма

стрессовую ситуацию. С полминуты постояв под очень тёплой водой (голову под неё не подставляю), согрев тело, сразу перехожу к холодной воде.

Вечерний душ принимаю, как правило, перед ужином. Отдаю предпочтение именно этому времени. Организм, как его ни растирать после холодного душа, остывает. Утром согреваю его завтраком и горячим чаем. Если перед ужином – тело согрею именно им. В случае же приёма душа перед сном необходимо для «сугреву» снова пить горячий чай.

Помимо приятных ощущений от вечернего холодного душа и, может быть, это главное, у меня стала заметно меньше метеозависимость и метеочувствительность.

Я начал принимать холодный душ, будучи отнюдь не стойким к холоду человеком. Если принимать его так, как написано выше, простудиться от него, заболеть – невозможно. От холодного душа не будет никаких неудобств, если начать принимать его постепенно, как говорится, «лёгким касанием». Не станете поёживаться при одном только упоминании о холодной воде – вреда от неё нет, а польза несомненна и ощутима. Наконец, не менее главное: у меня помимо лёгкости появился жизненный тонус, и как это ни парадоксально звучит при моей болезни, – уверенность в будущем!

ДИЕТА

Говоря о диете, подразумеваю не какие-либо рекомендуемые продукты питания, а исключительно их количество. В еде необходимо исключить злоупотребление чем-либо: всё хорошо в меру. Прописные истины, казалось бы, и говорить о них не стоит, ан, нет. Взгляните критически на свой завтрак, обед и ужин – от каких-то компонентов блюд наверняка можно и отказаться, причём совершенно безболезненно для себя.

Известно латинское изречение: «Чтобы тебе ночью было легко, пусть обед твой будет коротким». Спросите: ужин – «отдать врагу», обед – ко-

роткий (или «разделить с другом»), а завтрак – лёгкий? Уверенно отвечаю – да! Да и ещё раз – да!

Во время еды ни в коем случае не следует ориентироваться на свой желудок – ему всё мало, пока не будет забит до отказа. А мозг человека «тормозит» так говорят на молодёжном сленге: ему требуется 15-20 минут, чтобы понять, насколько он сыт. Пока до него это дойдёт, мы продолжаем есть, набивать свой желудок. Не случайно англичане говорят, что покидать стол нужно с чувством голода.

Чувствуйте голову, следите за ощущениями в ней. Как только почувствуете, что голова от принятой пищи (независимо от её характера) тяжелеет, в ней появился лёгкий шум – сразу отложите вилку, ложку, отодвиньте тарелку: всё, трапеза на этом закончена. Голова в данном случае выступает своего рода индикатором изменения твоего самочувствия. Главное – быть в согласии со своим организмом, уметь вовремя услышать его. Но желудок, скажете, тоже часть организма, почему бы его не послушать? Но именно здесь вступают в роль приоритеты: какая из двух частей организма для вас более значима, ту и слушайте. Это в чём-то из разряда «ем, чтобы жить, а не живу, чтобы есть».

Кстати, к голове, как индикатору происходящих в тебе изменений, следует прислушиваться не только во время еды. Чем бы ни занимался, что бы ни делал, голова – твой фиксатор, ограничитель любого рода деятельности. Разумеется, сказанное относится, главным образом, к людям, страдающим сосудистыми заболеваниями, либо предрасположенным к ним. Говоря о диете, не лишне вспомнить и всем известную поговорку: «держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле».

Буду весьма признателен всем, прочитавшим статью и пожелавшим откликнуться на неё. по e-mail: igor-pron@mail.ru

Продолжение в следующем номере.

Игорь ПРОНЯКОВ.

ВЫЛЕЧИТЬ МИОМУ МАТКИ РАЗ И НАВСЕГДА!

Главный врач Всероссийского объединения гомеопатических центров «Аконит-Гомеомед», кандидат медицинских наук Елена Григорьевна Воронкова, постоянный автор «Столетника».

Я веду гомеопатический прием пациенток с диагнозом «миома матки» уже более 20 лет! Анализируя, сколько времени было безвозвратно утрачено этими женщинами, я не перестаю расстраиваться и задавать себе вопрос: «Почему же в женских консультациях и смотровых кабинетах поликлиник не лечат (!) миому матки, а только «наблюдают» (!) за ее неуклонно прогрессирующим ростом? Чего ждут гинекологи?»



Возможно, эти гинекологи просто не знают, куда направить такую пациентку? Не знают, что гомеопатическое лечение – именно то, что так необходимо больной, особенно при первичном выявлении этой патологии?

Гинекологи районных поликлиник и женских консультаций при выявлении у пациентки диагноза «миома матки» иногда (!), в лучшем случае рекомендуют им попить травку – сборы лекарственных растений (хуже ведь не будет!), но и сами порой слабо верят в такое лечение. Травку надо употреблять в свежеприготовленном растворе, т.к. все лекарственные компоненты сбора – эфирные и биологически активные вещества – через 20 минут хранения настоя даже в холодильнике просто улетучиваются или окисляются кислородом воздуха. А какая работающая в наше время женщина (а болеют миомой матки, как правило, женщины от 30 до 55 лет) может позволить себе 3 раза в день готовить свежий настой трав на паровой бане в течение 3-6 месяцев? Ее терпения хватит максимум на пару недель!

Иногда ситуация кажется безвыходной! Но я ответственно заявляю и готова подписаться под следующим: миома матки прекрасно лечится гомеопатией! Но это только тогда, когда за лечение берется профессионал: врач-гомеопат со стажем работы гомеопатом не менее 5 лет. Очень важно, чтобы сразу

на гомеопатическом приеме проводилась полная компьютерная диагностика всего организма – тогда тестируются и подбираются именно те индивидуальные гомеопатические препараты, которые на 100% будут «работать» в организме больной. И тогда, при подборе данной пациентке именно ее индивидуальной схемы приема этих препаратов, можно быть уверенным: гомеопатия будет работать во благо: сначала (в течение 2-3 месяцев) рост миоматозных узлов прекратится, а затем (в течение последующих 2-3 месяцев) начнется их постепенное размягчение и «рассасывание».

Обращаю ваше внимание: до начала гомеопатического лечения всем пациенткам обязательно проводится диагностика на подтверждение «доброкачественности» миоматозных узлов!

Многим кажется, что гомеопатическое лечение – очень долгое и «нудное» дело. Ничего подобного! При лечении миомы гомеопатия принимается, как правило, 6-8 месяцев по 2-3 раза в день в удобное для пациентки время (можно принимать и 1 раз в день – на ночь). Противопоказаний, побочных действий у препаратов нет, аллергических реакций они не вызывают, так что могут приниматься и беременными, и кормящими женщинами. Гомеопатические лекарства готовятся только из природных материалов: растений, животных, минералов. Ни гормонов, ни ядовитых веществ в них нет!

Как же действуют гомеопатические препараты, как могут они вылечить миому матки раз и навсегда? Как я уже сказала, не будучи гормонами, индивидуально подобранные каждой пациентке гомеопатические лекарства прежде всего нормализуют гормональный фон всего организма – т.е. действуют на первопричину заболевания. Установлено, что развитие миомы матки очень часто сопровождается патологией со стороны щитовидной железы. Яичники же тоже являются органом эндокринным, и именно «сбой» в выработке ими гормонов эстрогена и прогестерона, наряду со «сбоем» выработки гормонов щитовидной железы Т3 и Т4 и является основой заболевания. А «подходящий» и подобранный для данного конкретного организма гомеопатический препарат налаживает выработку гормонов щитовидкой и яичниками на клеточном уровне, нормализуется гормональный обмен, и миома постепенно исчезает. А для ускорения этого процесса назначаются еще и индивидуальные «рассасывающие» гомеопатические лекарства. Так что, решение за вами!

Ну, а тем пациенткам, которым по какой-либо причине сложно пройти консультацию у врача-гомеопата, я хочу посоветовать для начала следующий рецепт: кониум С6; аристолохия С6; силицея С6; калькарея флюорика С6. Препараты следует принимать по разу в день по 5 крупинок под язык.

Желаю всем читательницам газеты «Столетник» здоровья и женского счастья!

«АКОНИТ-ГОМЕОМЕД»
Телефоны для бесплатных консультаций в Москве:
(495) 782-81-38, (499) 268-55-02
в Нижнем Новгороде:
(831) – 434-30-14
www.gomeomed.ru

ТАТЬЯНА НАГИЕВА РАССКАЗЫВАЕТ: КАК МНЕ УДАСТСЯ ПОХУДЕТЬ НА 19 КГ, ПРОДОЛЖАЯ ПРИ ЭТОМ ЕСТЬ ВСЕ, ЧТО ХОЧЕТСЯ



... всего за 6 недель после удивительной встречи ...

ла катастрофической: мой вес достиг 71 кг. Я села на диету, лишая себя всего, и похудела на 2 или 3 килограмма, которые потом набрала в течение нескольких дней.

Я не могла такой оставаться.

Я почувствовала себя страшной, толстой! Я старалась не расхаживать в трусиках и в лифчике, как раньше. Мой муж не оказывал мне никакого внимания и по вечерам, когда мы ложились спать, поворачивался ко мне спиной и засыпал, не сказав слова! Как и большинство женщин, я часто покупаю женские журналы. Из них я много узнала о молодых женщинах моего возраста, которым удалось похудеть на 10, 15 и даже на 25 килограммов - совсем без усилий, без лекарств, без необходимости перехода на какую-либо диету. Речь идет о специальном кофе для похудения Cafe Mince (Кофе Минс).

Это легко, не требует усилий, и я сказала себе: "Ты должна попробовать, французы известны своими научными достижениями, и многим женщинам удалось похудеть благодаря Кофе Минс, может быть, и для тебя это станет тем чудом, которого ты так долго ждешь". И тогда я приняла окончательное решение. Ничего не сказав мужу, я позвонила по номеру, указанному в объявлении и подробно расспросила, как похудеть с помощью этого кофе. Я получила подробную информацию об оздоровительных курсах и их длительности. Если же я не буду удовлетворена на 100 процентов результатами "кофетерапии", мне возвратят деньги, за исключением затрат на доставку и

пятнадцати лишних килограммов. Мне рассказали, как лучше употреблять этот кофе, чтобы достичь максимального эффекта. Все очень просто. Можно добавлять в чашку ложечку сахара и немного нежирного молока. Только не нужно ждать быстрых результатов. За два-три дня употребления кофе, конечно, сбросишь килограмм - другой, но чтобы значительно похудеть, нужно пройти полный курс. Уже в конце второй недели можно избавиться от 6-8 лишних килограммов - без усилий, без диет, без таблеток, продолжая употреблять в пищу все, как обычно. На протяжении третьей недели люди, обычно, худеют еще на 2-3 килограмма, причем совершенно не испытывая никаких негативных последствий. Каждая чашечка Минс добавляет уверенность, бодрость и надежду, настроение поднимается и, несмотря на массу дел, человек ощущает себя словно заново родившимся.

Важно и то, что при употреблении кофе для похудения не пропадает аппетит, можно кушать все, что тебе нравится, не ощущая никаких неудобств. Были случаи, когда в конце шестой недели "кофетерапии" люди худели весьма значительно - на 20 килограммов и больше.

Хочу похудеть до 52 килограммов.

Позже я познакомилась с женщинами, которые тоже испытывали точно такие же проблемы, как и я. Из-за тучности у них портились отношения в семье, мужья теряли к ним интерес. Женщины, упот-

ребляющие Кофе Минс, не только худели - они менялись внутренне, становились веселыми и жизнерадостными. А главное, в них поселялась уверенность, что ни при каких обстоятельствах они уже не поправятся. Взвешиваясь каждый день, все они убедились, что можно похудеть на 5, 10, 15 и даже 30 кг. И, как следствие, менялось отношение окружающих к этим дамам. Мне рассказали, что даже после родов, регулярно принимая это кофе, можно не только не поправиться, а даже сбросить несколько кило! А что может быть вкуснее чашечки настоящего кофе перед началом дня! Так что я уже установила себе планку - употребляя кофе, похудею на 19 килограммов, чтобы весить 52. Уверена, что Кофе Минс мне поможет.

Тел.: (495) 781-42-14

Адрес для заказа по почте:
115088, г. Москва, а/я 88,
ООО "Институт
Био Препаратов"

**ОТПРАВЬ SMS С ЗАКАЗОМ
НА НОМЕР +7 (917) 563 99 90**

Заказ по SMS просим высылать на указанный номер в следующей форме:
код продукта, количество, форма оплаты, фамилия, имя, почтовый индекс, город, улица, номер дома, квартира, код 335/1
(например: КМ03, наложенный платеж, Иванова Алла, 115060, Москва, ул. Гоголя 15, кв. 99, код 335/1)

Купон заказа

Ф. _____
И. _____
О. _____
Адрес: индекс _____
обл./город _____
_____ пос _____
_____ ул. _____
_____ дом _____ кв. _____
Моб. тел. _____
Я заказываю:
☐ 1 недельный курс (похудение 3-5кг, минус один размер) по цене 590 руб. код КМ01
☐ 2 недельный курс (7-10кг, минус два размера) - 990 руб. код КМ02
☐ 3 недельный курс (10-15кг, минус три размера) - 1290 руб. код КМ03
☐ Предоплата:
Р/С 40702810500012484700 в МКБ "Москомприватбанк", г. Москва, кор. счет: 30101810400000000342 БИК 044585342, ООО "Институт Био Препаратов" ОКПО 74643179 ИНН 7743538962
☐ Наложенный платеж (почтовые расходы + 20%)

До этого необычайного опыта я весила 71 кг, при росте 167 см. Понимала, что это чрезмерный вес, но, предприняв несколько попыток похудеть с помощью различных методов без всякого результата, я успокоилась.

Перед тем, как начать свой рассказ, должна признаться, что в моей семье все женщины весьма крупные. Моя бабушка всегда повторяла: "Все полезно, что в рот полезло". Даже тогда, когда я не хотела есть, мне говорили: "Съедай все, что лежит на твоей тарелке", и можете быть уверены, что другого выхода у меня не было.

Уже с 12 лет меня стала пугать мысль об "ожирении". Ни за что на свете я не хотела быть похожей на своих теток и двоюродных сестер.

Но, к сожалению, возможно, из-за наследственности, в 14 лет я начала поправляться: у меня была тонкая талия, а бедра и ноги толстоватые. Поэтому с 15 до 20 лет большую часть времени я проводила в борьбе с лишним весом... и сама с собой.

Однажды мне стало стыдно.

Замуж я вышла в 21 год. Мой муж согласился с тем, чтобы я осталась дома. Сначала... все было хорошо. Эта новая жизнь мне нравилась, был прекрасный дом, но через некоторое время я стала скучать. Я почти никуда не выходила, и, как только чувствовала себя не в настроении, стала потихоньку развлекать себя... Один бутерброд здесь, одно печенье там, и продолжала есть целый день. Я старалась сдерживать себя, чтобы не опустошать холодильник, но это было сильнее меня.

Таким образом, я стала поправляться еще больше, чем раньше. Сначала мужу нравились мои предели и он говорил, что это мне идет, и что у меня красивая грудь..., но несмотря на это я чувствовала, что он от меня отдаляется. Он говорил мне: "У тебя красивое лицо и ты выглядела бы на десять лет моложе своего возраста, если бы не была такой толстой", и от этих слов мне было очень плохо. Мне было стыдно, я даже не решалась носить брюки, не говоря уже о купальных костюмах. Через 2 года ситуация ста-

Никогда не откажусь от того, что я люблю.

Люблю кофе - крепкий, ароматный!

Люблю петь, люблю готовить.

Люблю общаться с детьми.

Мой муж еще не может в это поверить - я рассчитываю похудеть на 19кг.

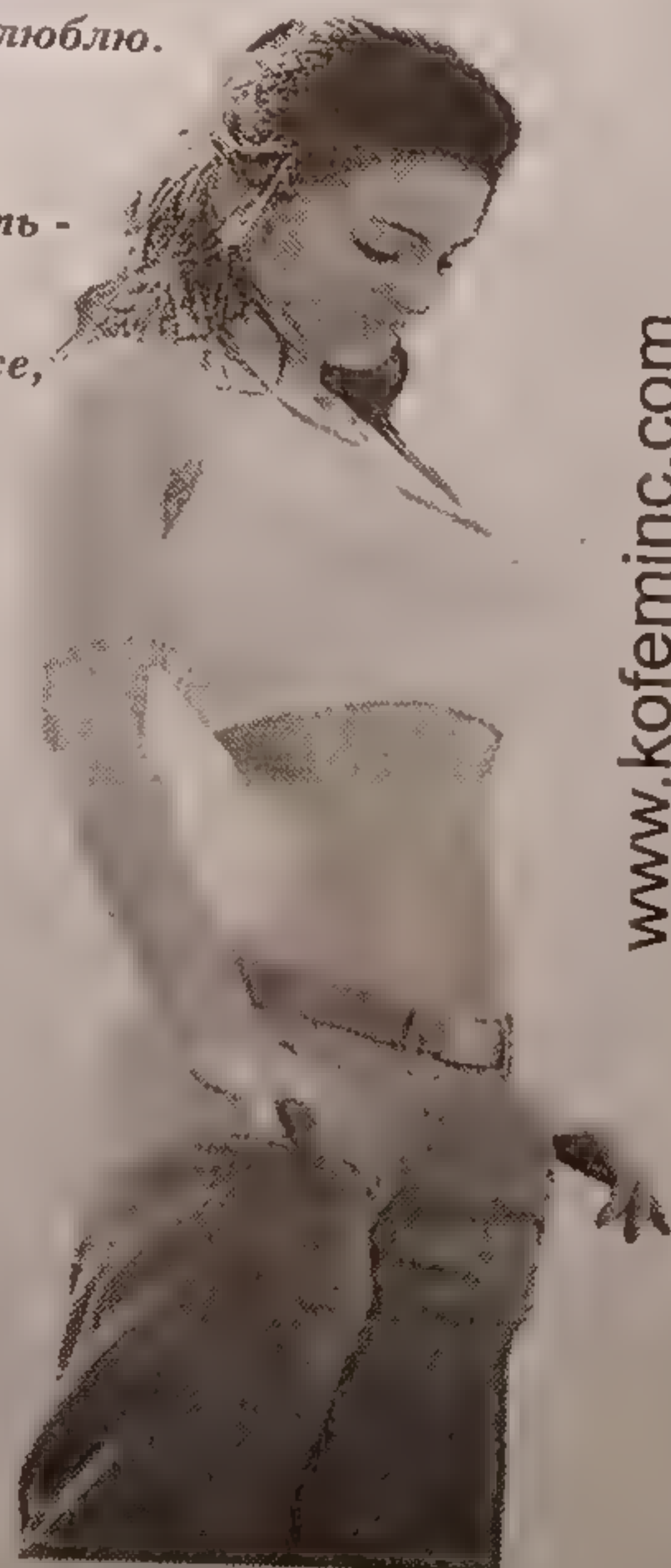
Без всяких усилий.

И сейчас я считаю, что у меня есть все, чтобы начать новую жизнь.

упаковку. Сделать заказ, оказывается, очень просто.

Кофейная "диета"

Кофе Минс меня заинтересовал и, кроме того, оказалось, что применять его легко. Я ознакомилась с инструкцией и выяснила, что это высококачественный натуральный продукт, который можно употреблять как обычный кофе 1-2 раза в день и при этом планомерно худеть! Кофе обладает приятным ароматом и вкусом с легкой кислинкой. Этот напиток не обладает ни мочегонным, ни слабительным действием, а главное его преимущество заключается в том, что он купирует аппетит, способствует сжиганию жиров в организме и улучшает обмен веществ. Наблюдения специалистов показали, что при употреблении этого кофе человек теряет в месяц от двух до



www.kofeminc.com

Свидетельство о гос. регистрации №77 99 23 3 У.14071.12.06 от 20.12.2006
Адрес провайдера: г. Москва, Волоколамское шоссе, д.1, стр.1

БАД Кофе Минс не является лекарственным препаратом. Перед употреблением необходимо проконсультироваться с врачом. Имеются противопоказания.

КАК БОЛЬНОМУ ВЫЖИТЬ?

В городе Саров по инициативе Нижегородского регионального общественного движения «Медицина и Мы» прошел первый курс занятий в «Школе просвещенного пациента». С сентября занятия продолжались. Практическая польза для ее слушателей состоит в том, что, просветившись на уроках, они узнают, как востребовать положенную им бесплатную медицинскую помощь. Корреспонденту «Столетника» Давиду Ивенскому рассказывает один из организаторов школы, депутат Думы города Сарова и председатель движения «Медицина и Мы» Людмила Иргалиевна КОЛОТУХИНА.

— Не обречена ли сегодня в России на поражение борьба за свои права даже просвещенного пациента?

— На самом деле за последние годы госрасходы на медицину возросли.

Но в России все активнее работают схемы, по которым граждан вытесняют с бесплатного здравоохранения — в платное. Оно существует в виде хозрасчетных отделений при поликлиниках и больницах. И в отличие от бесплатного отделения поликлиники, где всего вечно не хватает, работа хозрасчетных отделений организована четко! Очереди нет, услуги качественные.

Во времена всеобщего дефицита финансирования был провозглашен лозунг: «Спасайся, кто может». Хозрасчетная деятельность для многих медучреждений и стала тем самым спасательным кругом. Но за этот период главные врачи начали воспринимать подведомственные им медучреждения как свою вотчину. Сегодня они не заинтересованы в сдаче позиций.

— Что вы предлагаете делать?

— Надо немедленно запретить оказание платных услуг в государственных и муниципальных учреждениях при лечении тех заболеваний, которые обеспечиваются «Программой государственных гарантий». За это и борется наше общественное движение. Но пациенты

могут и сами отстаивать свои конституционные права на бесплатную медицину. Чтобы подготовить их для такой борьбы, мы и создали «Школу просвещенного пациента».

— Как проходит обучение?

— Бесплатные двухчасовые занятия разбиты на теоретическую и практическую части.

Во время практических занятий мы разбираем, исходя из описанных учениками собственных мытарств, наиболее типичные сбои



отечественной медицины. Чаще всего — на уровне районной поликлиники или больницы.

— Не могли бы вы познакомить и читателей «Столетника» с теми полезными советами, которые получают ваши слушатели?

— Самый частый вопрос, который мне задавали на занятиях: что делать пациенту, если необходимый ему узкий специалист в поликлинике (кардиолог, уролог, ЛОР-врач и др.) закрыл прием и неизвестно когда продолжит работу.

Отвечаю: обратитесь к главному врачу. Четко, с использованием терминологии, подтверждающей вашу правовую грамотность. Настойчиво попросите, как следует организовать ваш лечебный процесс.

Если ваше устное обращение не возымело действий, напишите в двух экземплярах заявление на имя главврача поликлиники. Постарайтесь объяснить как можно убедительнее, почему вам необходима консультация именно специалиста, а не участкового терапевта. Увы, нет четких правил, регламентирующих «набор» специалистов, которые должны принимать пациентов в районной поликлинике. Зато есть типовый договор между ней и страховой компанией, выдавшей вам полис ОМС. А в договоре существует спасительный для вас пятый пункт: «При невозможности оказать лечебно-

профилактическую помощь согласованного вида, объема и/или стандарта Учреждение (то есть ваша поликлиника — Л.И.К.) обязано за свой счет обеспечить застрахованных такой помощью в другом медицинском учреждении или путем привлечения соответствующего специалиста».

У главного врача, изучившего вашу «челобитную», есть три выхода: уговорить вас лечиться у

участкового терапевта; предложить вам госпитализацию в специализированное больничное отделение; направить вас в соседнюю районную поликлинику, где нужный вам специалист принимает. Запомните, это важно: на письменное заявление главный врач обязан дать письменный ответ. Допустим, он настаивает на самом удобном для него, но неприемлемом для вас первом варианте. Словом, вам отказали. Тогда, добавив к отказной бумаге новое

заявление, лучше обратиться сразу в две организации. Это ваша страховая компания, которая по закону должна обеспечить качество оказываемой гражданам медпомощи. И региональное (районное, городское) управление здравоохранением, которое контролирует работу вашей поликлиники.

Разберем теперь еще один частый вопрос наших учеников. Что делать пациенту, если поликлинический врач назначил срочное обследование, но его нельзя сделать бесплатно, потому что, например, сломался аппарат для ЭКГ, рентгенографии или УЗИ?

Чтобы решить такую проблему, полезно сначала познакомиться со стандартами оказания медицинской помощи, определяющими виды и сроки обследования и лечения. Такие нормативы Минздравом РФ уже утверждены для всех наиболее распространенных заболеваний. Описание стандарта для своего недуга мы советуем нашим ученикам сделать буквально настольной книгой!

Допустим, пациент заболел пневмонией. Ему срочно нужна рентгенография легких, которую в бесплатной поликлинике не делают из-за поломки рентгеновского аппарата. В страховой компании или в районном управлении здравоохранением вам

обязаны дать возможность ознакомиться с документом под названием «Приказ МЗ РФ от 23.11.2004 № 263. Об утверждении стандарта медицинской помощи больным пневмонией», а затем и объяснить его содержание. Но еще лучше принести в страховую компанию заявление, где вы просите проверить (провести экспертизу), соответствует ли стандарту качество оказываемой вам медицинской помощи.

В приказе же № 263, точнее в том стандарте, который он описывает, сказано, что в рамках 10-дневного срока лечения пневмонии вам должны 1 раз сделать рентгенографию легких. И очень важно то, что, согласно договору между страховой компанией и вашей поликлиникой, последняя обязана лечить вас в соответствии со стандартами, в частности тем, с которым мы только что познакомимся!

Когда по этому случаю вы будете писать заявление главному врачу, обязательно напомните ему, что затягивание срока бесплатного обследования дольше установленного в стандарте, рассматривается как неисполнение руководимой им поликлиникой ее договорных обязательств перед страховой компанией в оказании своевременной и качественной медпомощи. А за это предусмотрены штрафные санкции.

— Когда вы надеетесь получить первые результаты от просвещения саровских пациентов?

— А они уже есть! Нам известно уже более десяти случаев, когда слушатели школы успешно воспользовались полученными знаниями. Они смогли сами составить юридически грамотные заявления. И адресовали их именно тем медицинским чиновникам, которые могли принять нужное решение. Как правило главный врач поликлиники или больницы сам «разруливал» проблему. Обычно наша школа не оказывает юридическую помощь, но в наиболее сложных случаях мы все же поддерживали своих питомцев. Например, в начале этого года родители семилетней Маши В. были буквально убиты горем. Дочь теряла слух, а отоларингологи в поликлинике даже не пытались уточнить диагноз. Они лишь поставили ребенка на диспансерное наблюдение... Вместе с родителями мы подготовили документы в несколько инстанций. В результате девочкой начали заниматься. Случай, правда, оказался сложный. Машу обследовали в нескольких научно-лечебных учреждениях, пока, наконец, в НИИ отоларингологии РАМН не удалось выявить характер недуга и начать лечение. Появилась надежда, что девочка не останется инвалидом.

Давид ИВЕНСКИЙ.

Наконец-то снова в продаже!!!

По многочисленным просьбам покупателей, снова в продаже натуральная пищевая **КАРЛОВАРСКАЯ СОЛЬ!**

Одного пакетика соли достаточно для приготовления настоящей **КАРЛОВАРСКОЙ МИНЕРАЛЬНОЙ ВОДЫ**, которая оказывает лечебно-профилактическое действие при заболеваниях желудочно-кишечного тракта:

- > функциональные заболевания желудка верхней части тонкого кишечника;
- > хронический гастрит с пониженной желудочной секрецией;
- > язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки;
- > запоры;
- > синдром раздражённой толстой кишки;

- > дискинезия желчевыводящих путей, в том числе и постхолецистэктомический синдром;
- > хронические заболевания поджелудочной железы и печени;
- > сахарный диабет;
- > ожирение и нарушения липидного обмена;
- > профилактика и лечение мочевых камней и подагры.



Телефон для справок:
+7(499) 504-16-15

ПОЦЕЛОВАТЬ ВЕСЬ МИР

Знаете ли вы, что едва ли не самая популярная мелодия XX века *Besame mucho* («Поцелуй крепче») была написана совсем юным автором? Мексиканке Консуэло Веласкес в ту пору было всего 16 лет, и, как она призналась однажды, тогда еще ни с кем и не целовалась.

Консуэло родилась в мексиканском городе Сапотлан эль Гранде 29 августа 1924 года в семье, ведущей свой род от великого испанского художника Диего Веласкеса. Родители девочки умерли рано, и ее воспитывали родственники матери. Уже в 4 года она научилась играть на фортепиано, позже поступила в музыкальную школу в Мехико. Музыка стала ее страстью; она рано начала сочинять песни, интерпретировать услышанные мелодии.

В 15 лет Консуэло сама начала давать уроки музыки, стала преподавателем фортепиано. Она мечтала о карьере концертирующей пианистки; но судьба распорядилась иначе.

Кумиром девушки был «мачо всех времен и народов» Грегори Пек, о котором и грезил романтическая красавица. Вероятно, эта девическая влюбленность, а также опера Энрике Грандоса «Гойески» подвигли ее на написание бессмертного шлягера. Вернувшись из оперы, где она прослушала сочинение известного испанского композитора, Консуэло записала родившиеся в душе ноты. Затем она анонимно послала их на радио, на конкурс молодых дарований. Случилось чудо – песенка «*Besame mucho*» заняла первое место, а ее автора пригласили на вручение премии. Будучи скромной и застенчивой от природы, девушка посчитала неудобным показать свое произведение взрослым, чтобы ее не приняли за распушенную особу, которая только и ждет, чтобы с кем-то крепко поцеловаться. Поэтому на радио послала свою подругу, которая и открыла секрет Веласкес.

Редактор радиостанции, первым прослушавший песню, молодой человек по имени Мариано Рибера Конде, отправился знакомиться с

юным композитором. Он влюбился в нее с первого взгляда...

Первый успех пришел к Консуэло в 1944 году, когда «*Besame mucho*» на английском языке исполнил оркестр Джимми Дорси; песня стала первой мексиканской песней, победившей в хит-параде, проходившем в Нью-Йорке. А когда песня



прозвучала с киноэкрана, на Консуэло обрушилась всемирная слава, у нее начались бесконечные гастроли по всему миру. Ее пригласили в Голливуд и предложили многотысячные контракты, но девушка, не задумываясь, отвергла их. У нее было только одно желание: воочию увидеть легендарную «фабрику грез». Веласкес познакомили с Уолтом Диснеем и недостижимым кумиром

– Грегори Пеком. Мечта сбылась! И вот уже сам кумир был у ее ног, начав активно ухаживать за юным дарованием. Однако строгое католическое воспитание не позволило ей стать легкой добычей...

Все спрашивали ее, кому посвящена песня, но она отвечала, что никому, это просто мечта о любви, «вертикальное выражение горизонтальных желаний». К тому времени она успела разочароваться в своем кумире, иллюзии и фантазии закончились...

Консуэло убежала от блеска и суеты голливудской жизни домой, в Мехико, вскоре вышла замуж за Мариано, позже родила ему двух сыновей и, пережив его на 30 лет, осталась навсегда верна его памяти.

А «*Besame mucho*» начали распевать на 120 языках жители из ста стран мира.

За весь свой долгий жизненный путь (она скончалась в 2005 году) Консуэло Веласкес написала огромное количество песен, сонат, ораторий и симфоний. Однако в историю мировой музыки навсегда вошла как автор одной-единственной песни о первой любви. Но ее ценили на родине: Веласкес была депутатом парламента, возглавляла Союз композиторов Мексики, получила титул «Композитор Америки». Ее сыновья Серхио и Мариано стали известными в Мексике художниками, избрав путь великого предка.

Она прожила достойную и счастливую жизнь. «Чудо-хит» принес ей славу и деньги, бесконечное его исполнение давало ей возможность путешествовать по всему миру и жить в красивом трехэтажном особняке. Незадолго до смерти Консуэло Веласкес сказала так: «С помощью «*Besame mucho*» я поцеловала весь мир. Не многим это удалось».

Алла ЗАХАРОВА.

Дорогие друзья!

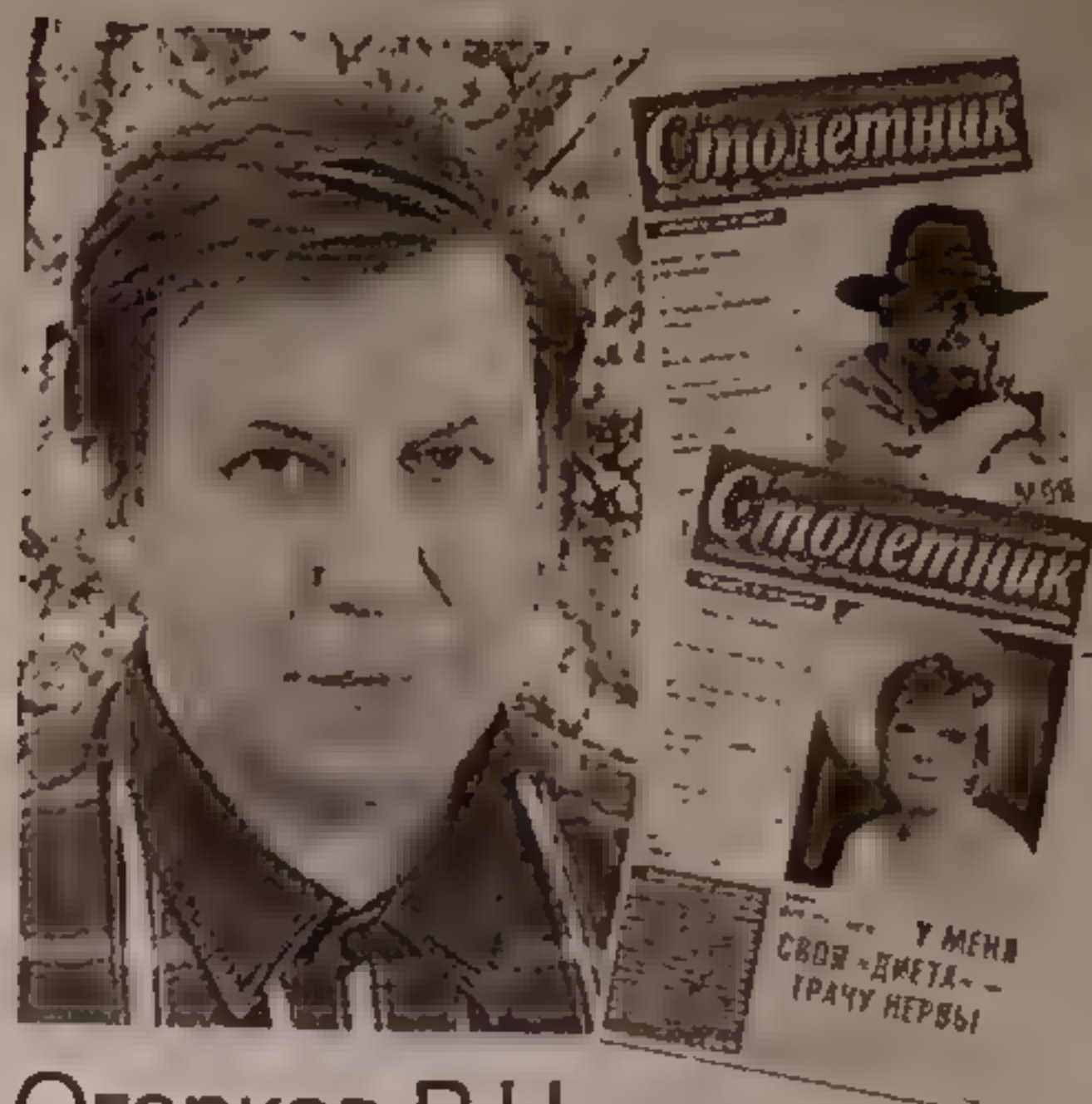
Вы не забыли оформить подписку на любимую газету «Столетник»?

Подписка на «Столетник» – это:

УДОБНО – вы гарантированно получаете все номера «Столетника», вам не нужно искать свежий номер в киосках.

ВЫГОДНО – стоимость подписки на 2009 год практически не увеличилась. При этом вы застрахованы от повышения цены на все время подписного периода.

ПОДАРОК НА ВЕСЬ ГОД – подписка на «Столетник» будет оригинальным, полезным и душевным подарком вашим друзьям, родным и близким.



Огарков В.Н.,

постоянный автор «Столетника»:

– Дорогие читатели! Оформляйте подписку – и всегда под рукой будет необходимый номер «Столетника»!

Ф. СП-1

АБОНЕМЕНТ на газету		<input type="text"/>									
Столетник		(индекс издания)									
		Количество комплектов:									
на 2009 год по месяцам:											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Куда											
(почтовый индекс)		(адрес)									
Кому											
		(фамилия, инициалы)									

			ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА								
			на газету	<input type="text"/>							
			ли-тер	(индекс издания)							
ПВ	место										
Столетник											
Стои-мость	подписки	руб. __ коп.	Количество комплектов:								
	пере-адресовки	руб. __ коп.									
на 2009 год по месяцам:											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

ПОДПИСКА – 2009

КАТАЛОГИ:

«ПОЧТА РОССИИ»

– ИНДЕКС **24581** –
ПОЛУГODOVAYА ПОДПИСКА.

– ИНДЕКС **73295** –
ПОДПИСКА НА ВЕСЬ ГОД.

«ПРЕССА РОССИИ»

– ИНДЕКС **19841** –
ПОЛУГODOVAYА ПОДПИСКА.

– ИНДЕКС **19843** –
ПОДПИСКА НА ВЕСЬ ГОД.
ПОДПИСКА ЗА ГРАНИЦЕЙ:
ЗАО «МК-Периодика»,
тел (495) 684-50-08
info@periodicals.ru

RADUGA PRESSAGENTURA
tel.: 8-10-49-302-463-19-11
WWW.RUSSISCHE-PRESSE.DE

Директор по развитию:
Желаннова Марина
(495) 772-99-77 (доб 475)
e-mail: zhelannova@forafarm.ru

По вопросам подписки:
Нестеренко Павел
(495) 686-17-44
e-mail: nesterenko@forafarm.ru

По вопросам рекламы:
Рвалова Анастасия
(495) 772-99-77 (доб. 498)
e-mail: rvalova@forafarm.ru

В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ



Один из самых любимых в стране актеров Олег ЯНКОВСКИЙ неизменно производит впечатление человека яркого, удачливого, к которому благоволит судьба. Сын репрессированного, он вырос в далеком казахском городе. И быстро стал невероятно популярен. Сам он считает, что во многом это дело случая: «Я видел много прекрасных актеров, которых обделила судьба. Мне повезло больше, и дело не в моей гени-

альности. Просто так карта легла. Я никогда не верил, что буду популярным, известным. Когда снимали «Щит и меч», оператор Павел Лебешев говорил: «Олег, ты ничего не смыслишь в жизни. Вот выйдет фильм на экран, приедешь в родной город и глазам не поверишь, когда увидишь поклонниц, бегущих к трапу самолета с цветами»...

От варикоза страдают миллионы (особенно женщины). Каким должно быть «антиварикозное» поведение, как лечить больные сосуды? Об этом в рубрике «АНАТОМИЯ БОЛЕЗНИ» рассказывает врач Евгения БАРТЕЛЬС.

«В ПОМОЩЬ РОДИТЕЛЯМ». Словосочетание «часто болеющие дети» знакомо и врачам, и родителям. Что делать, если ребенок «не вылезает» из простуд? Как укрепить его иммунитет?

Мы часто повторяем слова гениального Пушкина: «Полнее стакан наливайте!» Но редко задумываемся о том, как относился поэт,

так любивший все радости жизни, к еде и питью. В рубрике «НЕОЖИДАННЫЙ РАКУРС» мы пытаемся отыскать ответ на этот вопрос, — прежде всего, в строчках самого Александра Сергеевича.

В рубрике «ОПЫТ ИСЦЕЛЕНИЯ» наш читатель продолжает делиться опытом преодоления рассеянного склероза.

В рубрике «НЕИЗВЕСТНОЕ ОБ ИЗВЕСТНОМ» речь — о сиесте. На Кубе или в Испании послеобеденный сон — неотъемлемая часть жизни. Наука находит все больше доказательств пользы такой привычки.

Новогодние праздники всегда сопровождаются обильной едой — это одна из давних традиций, от которой никто не собирается отказываться. И все же — как не стать жертвой застолья? Читайте в рубрике «КАБИНЕТ ДИЕТОЛОГА».

(В продаже с 16 декабря).

Дорогие читатели!

Редакционный совет газеты «Столетник» предлагает вам стать нашими соавторами. Пишите о способах сохранения здоровья и достижения долголетия, о примерах излечения от тяжелых недугов. Особое обращение — к медикам: ждем ваших писем, нам нужны знания и опыт профессионалов. Мы хотим быть надежным мостиком между врачами и читателями.

На вопросы, связанные со здоровьем, читателям ответят на страницах газеты квалифицированные врачи. Кроме того, мы будем по-прежнему публиковать самые полезные рецепты, присланные в редакцию «Столетника».

Как часто сбои в собственном здоровье или неожиданная болезнь кого-то из близких повергают нас в растерянность, и хочется немедленно посоветоваться со знающим, авторитетным доктором, которому можно доверять.

В «Столетнике» работает для вас «горячая линия»! Каждый четверг, с 16 до 18 часов на ваши вопросы отвечает народный целитель России, врач-фитотерапевт, гомеопат Владимир Николаевич Огарков.

Телефон «горячей линии»: (495) 686-08-25.
«Столетник» ждет ваших звонков!

Редакция предупреждает: прежде чем применять читательские рецепты, посоветуйтесь с врачом.

Газета «СТОЛЕТНИК»

Главный редактор: С.М. СУХАЯ

Учредитель: А.Г. ЧЕХЛОВ

Издатель: ООО «ИД «СТОЛЕТНИК»

Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия.

Свидетельство о регистрации ПИ №ФС77-23473 от 03.03.06.

© Газета «СТОЛЕТНИК», 2008

Воспроизведение или размножение материалов, опубликованных в издании, без письменного разрешения редакции не допускается. Литературная обработка писем осуществляется в редакции. Редакция оставляет за собой право не вступать в переписку с читателями. Рукописи не возвращаются и не рецензируются.

Р — печатается на правах рекламы.

Номер отпечатан в ОАО «Московская газетная типография»:

123995, Москва, ул. 1905 года, д. 7. Заказ № 2258

Адрес для писем: 129626, г. Москва, Кулаков переулок, д.9, стр.1. Газета «СТОЛЕТНИК»

Контактный телефон редакции:

(495) 686-08-18

e-mail: info@stoletnik.ru

Издается с апреля 2006 г.

Выходит 2 раза в месяц.

Объем 5 п.л. Цена свободная.

Тираж — 600 000 экз.

Срок подписания в печать

20.11.2008 в 20.00.

Номер подписан в 20.00.



4 607011 663550

0 8023

ISSN 0131-7377

СЕМЬЯ И ШКОЛА

ЖУРНАЛ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

с. 1-2

1 • 1991



Ежемесячный журнал
для родителей
Издаётся с мая 1946 года

В НОМЕРЕ

Главный редактор
В. Ф. СМЕРНОВ
Редакционная коллегия:
М. В. АНТРОПОВА,
Т. М. АФАНАСЬЕВА,
И. В. ДУБРОВИНА,
Ю. И. ЕРМОЛАЕВ,
И. Д. ЗВЕРЕВ,
В. А. КАРАКОВСКИЙ,
Г. А. КОВАЛЕВ,
Р. А. КУРБАТОВА,
В. Л. ЛЕВИ,
О. Н. МАМОНТОВА
(зам. главного редактора),
Ф. М. МОРОЗОВ,
В. А. ПОЛЯКОВ,
В. А. РЫБАКОВ
(редактор отдела психологии),
Г. Н. СЕРДЮКОВСКАЯ,
Л. Н. ТИМОФЕЕВА,
В. И. ЧЕРЕДНИЧЕНКО,
Б. Т. ШУМИЛИН

Редакторы отделов:
Н. АВТАМОНОВА
(семейного воспитания),
Ж. БЫКОВА
(медицины и экологии),
С. ВОЛЫШОНОВ
(писем),
Л. ОСИПОВА
(эстетического воспитания),
С. ПАРСАДАНЯН
(семейного быта и досуга),
С. СИВОКОНЬ
(литературы и критики),
Е. СМОЛКО (школ)

Редакторы:
Г. БЕЛИКОВА,
Т. БУКАШКИНА

Зав. редакцией
Т. ПЕТРОВСКАЯ

Художественный редактор
Л. ШУВАЛОВА

Технический редактор
Н. БЕЛЯКОВА

Макет и оформление
художника
Р. ТАБАЧНИКОВА

На первой странице обложки
и на стр. 31—34 рисунки Петра
Рогачева

На четвертой странице
обложки фото И. Тимошенко

Адрес редакции:
129278, Москва,
улица Павла Корчагина, 7
Телефоны редакции:
283-86-14, 283-80-09

© «Педагогика»
«Семья и школа», 1991

К НАШИМ ЧИТАТЕЛЯМ	1	
	2	С. Парсаданян. Благослови зверей и детей
	4	Окно РОСТА
ШКОЛА: ПРОШЛОЕ И НАСТОЯЩЕЕ	8	А. Леонтьев, А. Загорский. Свободный учитель в свободной школе
ГЛАЗАМИ ПСИХОЛОГА	11	А. Варга. Концерт для трёх голосов
РЕКЛАМА	13	
СЕМЬЯ: ВЧЕРА, СЕГОДНЯ, ЗАВТРА	14, 27	Ю. Рюриков. Окно в третью эру
ПОЧТА «СЕМЬИ И ШКОЛЫ»	16	
СТОП-СИГНАЛ	22	В. Москаленко. Заочная встреча в групп Ал-Анон продолжается
	29	Письма о подростке
ШКОЛА ДОШКОЛЬНИКА	31	Л. Бурмистрова. Сказка про Страну Слово графию
БЫЛОЕ	36	В. Агафонов. Моё Самарово
МУЗЫКАЛЬНЫЙ КЛУБ	39	
ТОЛЬКО ДЛЯ ДЕВОЧЕК	48	Л. Коваленко. Золушка растёт
КУЛИНАРНЫЕ СЕКРЕТЫ	51	Л. Исарова. Блюда-скороспелки
СЕМЕЙНЫЙ ДОСУГ	52	
ПЕРЕЧИТАЕМ ВМЕСТЕ	58	И. Андрианов. «Оттепель» вчера и сегодня
КНИГИ	61	
	62	Э. Светлов. Вифлеем
	64	Б. Пастернак. Рождественская звезда
РОЖДЕСТВЕНСКИЙ РАССКАЗ		Т. Бейли. Как заперли Бэтси

Сдано в набор 06.11.90. Подписано в печать 17.12.90. Формат 84×108¹/₁₆. Бумага «Котлас». Печать
офсетная. Усл. печ. л. 7,14. Усл. кр.-отт. 12,6. Уч.-изд. л. 11,84. Тираж 1 124 770 экз. Заказ 224.
Цена 55 коп.

Издательство «Педагогика» Академии педагогических наук СССР и Государственного комитета СССР
по печати 119043, Москва, Смоленский бульвар, 4.

Ордена Трудового Красного Знамени Чеховский полиграфический комбинат Государственного комитета СССР
по печати 142300, г. Чехов Московской области

Благослови ЗВЕРЕЙ И ДЕТЕЙ



Фото
В. Щеколдина



Фото
А. Чижова

POCT^a

Нет, конечно. Что такое РОСТ и почему «окно», — об этом мы скажем попозже, в конце этой публикации. А для начала — про нее.

А два специалиста, обсудившие это письмо, и пытались выяснить, почему не слушается малыш и почему не удалось применить к делу педагогические советы.

КАК БЫТЬ С НЕПОСЛУШНЫМ МАЛЫШОМ?

4

Ирина П., 27 лет
Москва

Я всё, о чем написала автор письма, испытала (моей дочери исполнилось 5 лет). Воспитанием занимаюсь и занималась, можно сказать, одна — с мужем и мамой разногласия были в этом отношении. Говорили, что я буду плакать от дочери, что нужно строже, нужно лупить. Сейчас они изменили мнение. Мне было очень трудно остаться одной с этой проблемой, но я шла уверенно с помощью

Сейчас время от 3 до 5 лет прошло. Дочь стала спокойней, хорошие мы с ней друзья, ничего сладкого не съест, чтобы папе и мне не оставить. Стараюсь всегда ее понять, а может, и простить. Мне кажется, что нужно учиться доброте прежде всего в семье, а все злое они увидят еще за свою жизнь. И поверьте — обязательно добром отплатят.

...У меня нет ученой степени, я применяю ничьи советы, да и мало читаю книг о воспитании детей, но могу поделиться кое-чем, т. к. воспитываю своих сыновей «сердцем». Когда мои сыновьям исполнилось 4 и 2 года, вернее когда второй крепко стал на ноги, мы уже вместе бегали на стадионе. Саше, старшему, нагрузка была больше, Павлуше — его силенкам. Летом бегали, зимой — на лыжах и коньки; чудно было с ними, трудно было дышать. С того момента, когда они начали понимать и говорить, я велела им говорить со мной так, чтобы они понимали, что я — мать и требую к себе уважения, и в мой адрес они не смели говорить и кричать плохие слова, и до сих пор я ни одного плохого слова в свой адрес не слышала. А Т. С. пошла на поводу у ребенка, когда он в первый раз произнес в ее адрес: «Ты дура, мама». Обычно это делается в 1,5—2 года, когда ему все прощается по его возрасту. Не остановили в первый раз — теперь это трудно сделать. Самое страшное, что это слишком часто встречается, особенно в магазинах. «Бедные» родители, что они терпят от своих деспотов-детей, которые им устраивают истерики, им вынь и положь то, что им нужно, не хотят слушать, не хотят понять. Я к пониманию приучила сразу, но когда бывали капризы у одного из двоих, то я просто его не брала с собой в магазин, зато потом все было хорошо, никто из них не падал на пол и не закатывал истерику. Конечно, было жалко оставлять одного дома, а другого брать, но этот метод срабатывал, я как-то сердцем чувствовала, что такая мера действует на них, и прятала свою жалость — в их же пользу. Я везде и всегда старалась дать понять ребенку, что я не боюсь его и я сильнее и умнее его. И мне это удавалось. А вот Т. С. (плохо, что имени

...е написана) боится своего сына, теряется, когда он орет. Этот маленький деспот в центре их, четырех взрослых, и, конечно же, избалованный ребенок.

Но выход найти можно, я буду писать так, как я бы поступила в такой ситуации, просила Т. С. пусть подберет для себя то, что ей приемлемо. Во-первых, прекратить говорить ребенку «отстань» — это он вашим же словом отбивается от вас. Во-вторых, я бы его энергию, прыжки в доме унесла бы на стадион, в лес, на тропу, куда угодно, побежала бы с ним, заинтересовать его еще можно, только и самой начать нужно. Прыгать, бегать, плавать с детьми, для меня — ничего нет лучше. Мне 44 года, а я с мальчишками моими плаваю наперегонки: им уже 15 и 13, а глазенки горят, как у маленьких, счастливы, что мать с ними плавает. В общем, я бы сказала так: «Проникнись, Мать, Сердцем к своему ребенку и оно подскажет, что нужно сделать для твоего ребенка, чтобы он вырос Человеком».

В. А. С-ва,
мать троих детей

Е. Н. С-ва
Дорогая мамочка четырехлетнего сынули! Может быть, Вам поможет что-нибудь из моего опыта воспитания двоих сыновей и двух внуков?

Дело в том, что когда сыновья были маленькими, я не знала, что такое «деги не слушаются», а кругом разговоры приятельниц были именно об этом. То же произошло с внуками — родители не всегда могут с ними сладить, а у меня, можно сказать, осечек не бывает.

И я стала анализировать: почему так? Первое. Видимо, потому, что я растила сыновей без бабушек и дедушек, днем ласкать их было некогда. Зато наверстывала, укладывая спать. У меня с детьми, и с внуками даже своеобразная игра происходит, которую они очень любят и охотно поддерживают.

Второе. Никогда не сюсюкаю, говорю и веду себя и со своими, и с чужими серьезно, как со взрослыми, особенно это нужно, по-моему, в конфликтных ситуациях. Никогда не подлаживаюсь под их настроение. Дело есть. Дело. Дети очень тонко чувствуют, когда действительно «надо». Но иногда бывают такие ситуации, когда это «надо» может быть и не немедленно, в этом случае может начаться и каприз, если взрослый настаивает. Тут очень выручает такой прием, как компромисс. Например, надо за стол, или спать, или еще куда, а у внука игра в самом разгаре, и он просит еще немного поиграть. Спрашиваю: «5 минут тебе хватит (а он еще не знает, сколько это длится — 5 минут)?» «Хватит». Через минуту зову: «Прошло 5 минут». Бежит — слово надо исполнять. Но когда узнает, что такое 5 минут, надо и звать через 5 минут. Иногда приходится еще минутку давать, не настаивать. Ведь важно не то, чтобы немедленно исполнял желание взрослых, а чтобы вырабатывалась привычка делать то, что надо, а не то, что хочется.

Вот Вы пишете, что сын не хочет одеваться и раздеваться. Так ведь это же очень нудно и неинтересно, у него просто терпения еще не хватает на это, и он

же помнит, что еще совсем недавно его и одевали, и раздевали. Почему бы это не продолжилось? И на этот случай есть шутливая игра, которая детям никогда не надоедает, видимо, они чувствуют, что это просто моя помощь, избавляющая их от нудности этой процедуры.

Игра эта у нас в разных вариантах, в зависимости от того, чем я занята. Если встаю вместе, устраиваю шутливое соревнование, кто быстрее оденется. Делаю вид, что мне не до него, что очень стараюсь его обогнать, а сама подглядываю и все время приговариваю: «Ой, ты уж и колготки надел, а я-то еще чего же копаюсь?» Или: «Когда это ты успел меня обставить?» Обязательно надо, чтобы почаще меня «обставлял», но полезно иногда и обогнать его, чтобы не зазнался, особенно если чем-то все-таки отвлечься и обратить его внимание на это. Если я уже встала, закрываю ладонями глаза и говорю: «Интересно, сколько времени у тебя уйдет?» Подглядываю и очень «удивляюсь», что так быстро оделся. Засияет весь. Когда становится постарше, «задаю задание» ему и себе: кто быстрее — он оденется, или я сделаю свое дело.

В общем, шутите, изобретайте, станьте немного актером, и дело пойдет.

Третье. Играйте с сыном как можно больше. Сами они, если не покажешь или если ходят в садик, а там это дело плохо поставлено, играть не умеют.

Вы спрашиваете, как быть, если обзывает «дурой». Да, будто не заметили. Когда обзывают, не будет обзывать. Если это произойдет и при посторонних, не реагируйте. А чтобы уговорить капризу на улице, попробуйте сделать так. Остановитесь, присядьте на корточки, уймите свое раздражение и спокойно шепните ему что-нибудь невнятное на ухо, только невнятное. Он, скорее всего, умолкнет, чтобы услышать, что Вы ему говорите. Повторите, если не подействовало, опять невнятно. Когда умолкнет, попросите, например, поддержать Вашу сумку, а сами сделайте вид, что что-то ищете в ней. «Найдите». Скорее всего, каприз будет забыт. Вообще, научитесь отвлекать неожиданностями. И никогда не просите замолчать, не уговаривайте. В этом возрасте лучшее — отвлечь, особенно шуткой. Станет постарше, можно будет и потребовать...

А книжки Вы зря хаете. Я многое почерпнула из них. «Семью и школу» с момента ее выхода в свет читаю. Наверно, под влиянием этого журнала выработалась и своеобразная интуиция, позволяющая находить правильный подход к детям всякий раз, когда требуется.

Г. Ф. 3-я
Нижний Новгород

А вот мнение иного рода — и весьма решительное.

Я вырастила сына без мужа. За все время — 19 лет — я его побила три раза. Но это был добрый, ласковый и послушный ребенок. А такое чудовище, как у этой Т. С., надо просто наказывать!

О чем тут думать? Взять ремень и шлепать до тех пор и всегда, пока не поймет, что ему не все можно. Что родителей надо уважать и слушаться. И даже любить. А то растет такая маленькая дрянь, домашний террорист.

А если б он знал твердо, что за хамство и непослушание его все будут ругать и шлепать, то живехонько отучился бы. А они — явно вокруг него с просьбами. А надо с ремнем! Кроме того — ведь он что-то любит: игрушку или кушанье — надо в этом ему отказать, причем твердо. А то папа наказал, а мама пожалела, а бабушка втихую пирожок сунула. Бедненькому, обиженному... Вот он и сел на голову всем. И едет! Когда подрастет и его выпустят к детям, то-то его все будут лупить за вредность. Для чего нужны родители? Какая у них задача? Научить своего ребенка вести себя достойно в семье, в обществе, в жизни. А здесь наоборот — ребенок учит родителей, как они должны себя с ним вести. Умора!

Пусть пришлют своего маленького мучителя ко мне недели на две. Получат обратно шелковым! Заплачет от счастья, что увидел родителей. Зачем себе голову ломать и воспитывать по-научному? Это решение — как колумбово яйцо. Поддается ребенок ласке, уговорам — добром с ним. Не поддается — ремнем с ним.

Чего тут мудрить, — не понимаю!

Вот поэтому и молодежь такая, и дети, что им с грудного возраста все разрешено.

Е. С.,
пенсионерка
Новороссийск

У нас трое детей: дочь — 9 лет, сын — 7 лет и дочь — 4 месяца. Много полезного почерпнула в вашем журнале. Но не слепо применяла ваши советы, как это попыталась сделать родительница Т. С., а всегда подстраивалась к ситуации и к каждому ребенку в отдельности. То, что подходило к одному, не действовало на другого. Дети у нас не идеальные, да и мы — не идеальные родители. Бывают случаи и у них, и у нас. Не знаю, может, я неправильно поняла причину поведения четырехлетнего мальчика, но, мне кажется, ему нечем дорожить в общении с родителями. Читают ли они ему сказку, поют ли песенку?

Старшая дочь у нас любила, чтоб ей читали, а сын, чтоб пели песни перед сном.

Играют ли папа, мама, дедушка, бабушка с Сашей? Если бы у них были общие игры, то очень просто было бы без окрика, без замечаний про прыганье на диване предложить одну из любимых совместных игр. Ползают ли вы вместе с сыном на коленках по полу, строя из кубиков «гаражи», «дорожки», «дома»? Мне так показалось, что именно этого не хватает Саше. Если бы это было, то Саша дорожил бы играми с вами, вашими вниманием и ни за что не называл бы «дурой» (извините, что еще раз это повторила, но мне как матери больно за вас). Играйте с ребенком, читайте! Выходите с ним гулять — и попрыгайте с ним, побегайте

стирку, готовку, глажение, чистку, если вам дорог ребенок!

Мальчику 4 года. Это уже много — не считайте его только ребенком. Обращайтесь к нему за помощью, когда прибираете в квартире, моете посуду, стираете. Моете посуду, пусть Саша подает вам грязные тарелки или чистые ставит на стол. Стираете, пусть бросает белье в машину; или отжимаете — укладывает в таз; ему это под силу. Вовлекайте Сашу в ваши дела — и жизнь у вас с ним станет общей. Хочу еще раз предупредить: не делать что-то насильно, попробуйте заинтересовать. Не получилось так, придумайте иначе. Мой сын в 4 года никак не ставил резиновые сапожки после прогулки аккуратно. Я два раза дружелюбно объяснила ему и предупредила, что сапожки просто обидятся и уйдут без него. Конечно, это не подействовало — и опять сапоги разбросаны. И они «ушли». Утром собираемся в садик — сапог нет. Одеди ботики, но ведь в них-то по лужам не походить... Прошло несколько дней. Каждый день я дружелюбно, без ругани напоминала, что сапожки обиделись, но, может, вернуться, если их всегда будут ставить на место. И вот однажды вечером сын признается мне, что хочет, чтоб сапожки вернулись, и он не будет их обижать. Утром выставляю сапожки за дверь, а когда сын просыпается, прошу его выглянуть за дверь: может, вернулись сапожки? Какова же радость! Теперь обувь у нас всегда на месте. С 4-х лет дети у нас сами заправляют свои кровати. И не беда, что одеяло сначала будет комом и подушка не слушается. Я их за это не ругала, не кричала, не поучала; просто опять затевала игру. Подушка и одеяло «обижались», что их не прибирают, и «уходили». И один раз сынишке пришлось даже ночевать и без подушки. Сейчас он заправляет кровать лучше старшей сестры. И главное в таких играх — не запугивать ребенка, а сочувствовать ему, что с ним случилась такая беда, и всегда вселять надежду на лучший исход и помогать найти выход. Ведь в тех случаях, что я привела в пример, не всегда дети догадывались, как вернуть их вещи, что перед ними нужно извиниться. А если уж вещи обижаются, то близкие люди и тем более. Ребенок начинает это понимать.

Семья Д.
Свердловская область

Попробую родителям Саши помочь, а положиться ли полностью на мои советы или использовать частично, или варьировать по обстоятельствам — это их дело.

1. Если ребенок не желает одеваться и раздеваться самостоятельно:

а) хвалить за любое проявление самостоятельности в присутствии знакомых;

б) можно придумать рассказ о смешном гномике или взрослом, который не умел одеваться, и что из этого вышло;

в) поставить цель, что пойдем через неделю в кино (зоопарк, гости), если сам будет одеваться и раздеваться;

г) никто не помогает (заранее разбудить в садик) — кто вперед оденется, мама или сын.

Можно попробовать выключить свет — все легли спать или вышли из комнаты — что он будет делать одетым?

д) предложите, что вы расскажете сказку, если он сам разденется и положит вещи красиво;

е) в присутствии ребенка выяснить у его сверстников, умеет ли он «по-военному» раздеваться или его раздевают «как маленького»;

ж) расчерчиваю таблицу на неделю — если все хорошо — красный кружок, плохо — черный;

В конце недели подсчитываем.

Чтобы привык к порядку, оставьте 10—15 игрушек, потом можно добавлять или обменивать со спрятанными игрушками через месяц-два.

ЕСЛИ РЕБЕНОК ОБЗЫВАЕТСЯ

Значит, авторитет членов семьи подорван. Понаблюдайте за взаимоотношениями — не распекает ли бабушка невестку в присутствии ребенка, как разговаривает отец с матерью — уважительно ли?

Пойдите по другому пути — начните хвалить друг друга в присутствии ребенка, а претензии высказывать — в отсутствие.

«Вот мама у нас — золотая, какой борщ сварила!» Если папе дали грамоту — рассмотреть с ребенком, рассказать о премии, как любят на работе папу (дедушку).

Если ругается ребенок — замолчать всем. Все откажутся для Саши что-нибудь делать. «Раз я плохая, не пойду гулять (играть, читать)».

Если прыгает на диване — снять и решить, что диван, наверно, уже сломался. Разыграть сценку — что теперь делать? Где будет спать дедушка? Придется отдать Сашину кровать — а Саше спать на полу.

Сразу за все советы не стоит хвататься, сначала отучить от сквернословия, постепенно, но верно приучать к самостоятельности. И если вы чего-то добились — пусть это будет законом: нельзя на диване прыгать, значит, нельзя, даже если у Вас сегодня хорошее настроение.

Л. В., педагог,
мать двоих детей
г. Иркутск

...Нужно взять Вашего малыша на руки, присесть с ним, погладить, приласкать, тихо, может быть, шепотом, поговорить с ним: не Саша, а сыночек, деточка и т. п. Отвлечь его от занятий, которые Вам не нравятся, рассказать что-нибудь, почитать.

Почаще берите на руки — ласка, доброта помогут Вам.

А игрушки нужно вместе собирать, тоже когда ребенок в спокойном состоянии.

В. М.
Ленинград

...А в этом письме — ответ по нынешним дням крайне важный — как не пасовать

перед житейскими трудностями. Как бы они ни были.

...По-моему, источник всех бед в том, что работаем и живем на износ, детям уделяем крохи внимания и любви, все некогда, некогда, некогда...

Но за эти 16 лет, что растет дочка (сейчас она уже учится в техникуме), я сделала несколько маленьких открытий. Где-то вычитала, если малыш здоров, но плачет, надо просто переключить его внимание. И вы знаете, сколько раз эта маленькая вычитанная заповедь меня выручала? А ведь многие мамы идут с угрозами на кроху, наступают, с окриком, шлепками, или просто никак не реагируют, или уговаривают.

Я сделала открытие: стоит мне с ребенком заняться чем-то интересным, и он становится «шелковым». Авторитет родителей для него непререкаем, послушание — 100-процентное.

Дорогие мамы, найдите в себе силы встряхнуться, не стойте все время у плиты, а хоть часть драгоценного времени, которое вы обычно посвящаете кухне, отдайте своему ребенку. Эффект будет поразительный.

И еще: у меня гора спадет с плеч, когда в гости приходит кто-то из детей. Я только присматриваю за ними, чтобы не было какого-то несчастья, а так идеальная атмосфера в доме, дети играют, я по хозяйству... Так что рожайте двух или трех, и обязательно следите, чтобы ваши дети как можно реже оставались одни. И поменьше запретов, угроз, всей этой словесной трескотни...

В. В. П-ва
Рязань

Как видите, «Копилка родительского опыта» оказалась весьма вместительной и богатой. И после прочтения этих писем нам подумалось — а почему бы не сделать такой «обмен мнениями по разным вопросам» постоянным?

И взрослым, испытывающим схожие трудности, это пригодится, и журнал станет «ближе к жизни»...

И назвать наш «дискуссионный клуб» мы предлагаем РОСТ (родительский опыт, сотрудничество, творчество). Согласны?

Но почему же «Окно» РОСТА? Да ведь каждое из ваших писем — и есть окно в ваш дом, в вашу жизнь с детьми. Без спору в чужие окна не заглядывают, но когда они приветливо распахиваются навстречу друзьям — что может быть лучше?

А для следующего нашего выпуска «окон РОСТА» мы предлагаем обсудить такую проблему: старшие и младшие дети в семье. Не так уж редко бывает, что живут они недружно, все время ссорятся и что-нибудь делают: старшие надеются на силу, а младшие — что можно пожаловаться взрослым.

Как всего этого избежать? Как сдружить детей, как именно вам это удавалось? А если не удавалось — давайте вместе обсудим, как помочь беде.

Ждем ваших писем!

ВАС ПРИГЛАШАЕТ УНИКАЛЬНЫЙ



Известно, сколько проблем создают порой в семье недуги, связанные с расстройством мочеполовой системы. Специалисты «АНДРОЛОГА», вооруженные новейшими методиками, современной диагностической аппаратурой, помогут Вам своевременно избавиться от сексуальных расстройств, мужского и женского бесплодия, воспалительных заболеваний, импотенции. Здесь лечат также хронический простатит, почечно-каменную болезнь, многие кожные заболевания — псориаз, нейродермит, витилиго, пигментную крапивницу. В центре создано и детское отделение, куда следует

МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР «АНДРОЛОГ»

обращаться при нарушении у детей веса, роста, развития половых органов, урологических, гинекологических и эндокринных заболеваний.

Характерное отличие «АНДРОЛОГА»: он обслуживает и москвичей, и жителей других регионов страны. Иногородним пациентам оказывается помощь в расселении на время лечения.

Все справки — по телефонам:

925-52-97, 925-72-38.

Наш адрес: 103051, Москва,

1-й Колобовский пер., 25.

«АНДРОЛОГ» — ДРУГ ВАШЕЙ СЕМЬИ!

ЦЕНТР СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО
ИННОВАЦИОННОГО ОБРАЗОВАНИЯ

ХРИСТИАНСКОЙ ПЕДАГОГИКИ
И КУЛЬТУРЫ ПРЕПОДОБНОГО СЕРГИЯ
РАДОНЕЖСКОГО

ПЕДАГОГИКИ И КУЛЬТУРЫ

ЗАОЧНЫЕ КУРСЫ
«ХРИСТИАНСКОЕ ВОСПИТАНИЕ
ДЕТЕЙ»

с очным (3 года) и заочным (1 год) отделением.

Принимаются лица, имеющие высшее образование.

Курсы готовят специалистов для работы с воспитателями, педагогами, работниками культуры, родителями, молодежью, подростками и детьми. По окончании курсов выдается удостоверение, предоставляющее право разрабатывать совместно с Лабораторией новые учебные программы и создавать учебные заведения на альтернативной основе: лицеи, гимназии, а также церковноприходские школы.

Программа обучения включает следующие предметы: историю русской культуры, историю отечественной педагогики, литературу и православие, нравственное богословие, литургику, церковнославянский язык и церковное пение, патрологию, этнографию, музыку.

Слушатели очного отделения обучаются в Москве (лаборатория не обеспечивает слушателей общежитием).

Слушатели заочного отделения обучаются по месту работы или жительства в группах по 7—10 человек.

Для поступающих на очное отделение прием осуществляется один раз в год, в мае.

Для поступающих на заочное отделение прием осуществляется 5 раз в году (в мае, июне, июле, октябре и ноябре).

Прием на курсы осуществляется на основе Вашего личного самоопределения. Вместо вступительных экзаменов с семидневной заочной встреча-семинаром, где будет прочитан вводный курс лекций по основам христианской педагогики и предоставлена возможность на практике ознакомиться с активными формами и методами нравственного воспитания.

Для поступления на курсы и участия во вступительной встрече-семинаре необходимо подать заявление на имя научного руководителя лаборатории Гармашева А. Ц. за 2 месяца до любого из вышеуказанных сроков. Вам будет выдано приглашение на встречу-семинар с указанием даты и места ее проведения и размера оплаты.

Наш почтовый адрес: Москва, 109457, абонементамный ящик № 16, Инновационная Лаборатория христианской педагогики и культуры СОЦИНЦЕНТРА.

Справки по телефонам: 235-04-65, 280-09-70, 126-87-48.

Юрий РЮРИКОВ

ОКНО В ТРЕТЬЮ ЭРУ

О ПЕРВЫХ ЛАСТОЧКАХ ЗАВТРАШНЕГО ВОСПИТАНИЯ

Продолжение. Начало в №№ 8, 10 и 12 за 1990 год

Для Никитиных совершенно особую роль играет ранняя детская самостоятельность. Самостоятельность — считают они — это основа творческой психологии, и она должна пропитывать и поступки, и мысли, и чувства человека. Они нашли несколько способов, которые помогают самостоятельности расти, и по ним строят свои отношения с ребятами. Например, Борис Павлович даже грудных не поднимал под мышки, а давал им два пальца, — те обхватывали их и подпрыгивали, напрягали все тельце. Малышей постарше Никитины не водили за руку, а давали им палец, чтобы те сами держались за него.

Старшие не делают за малыша то, что он сам может сделать, — это один из главных принципов семьи. Они не понукали, а терпеливо ждали, пока малыш сообразит сам. О его ошибках старались прямо не говорить, а учили отыскивать их самому. Это растило в детях глубинную самостоятельность, умение видеть себя со стороны, деловитое отношение к своим промахам.

В год-полтора малыши сами ели, умывались, надевали трусики, убрали за собой стол. В два-три года они помогали мыть полы, стирать, готовить еду, брали в руки молоток и гвозди, резали ножом вареную морковь, картошку, хлеб, сыр. В 3 года они сами застегивали пуговицы, в 4 — гладили утюгом, в 5—6 лет умели пришивать пуговицы. Мелкие движения рук, такие трудные для детей 6—7 лет, для них не загвоздка: их мозг и их пальцы овладевали ими уже в 4—5 лет.

Никитины старались сформировать в детях не эгоизм, — чувство совместности: «Мы все делаем вместе, мы все делим на всех». Это как бы «мы-психология», умение уравнивать свои интересы с чужими, искать такой их сплав, который не ущемлял бы никого. Выращивать такой сплав в детских душах очень трудно, и тут бывали острые срывы.

Однажды пятилетний сын тайком, не поделясь ни с кем, съел подаренную ему шоколадку. Вечером, когда все были в сборе, другие ребята отдали малышу свои шоколадки и сказали: ешь, ешь, нам не жалко, только не прячься. Такое антинаказание — не отниманием, а даванием — сильно подействовало на мальчика. (Кстати, как-то один из никитинских гостей — потом он стал их другом — пошел в магазин с семилетней Любой

и по дороге купил ей мороженое. Она с удивлением посмотрела на него: «Разве я могу одна?» — и отказалась. Пораженному гостю пришлось покупать мороженое на всех.)

Наказывали ли Никитины детей? Нет. Впрочем, начинали они обычно, в том числе и шлепали, и лишь постепенно отказались от активовоспитательного кнута.

Лучший способ воспитания самый действенный. Это все-таки похвала, пример, показ. Порицание, неодобрение тоже очень важны, но они играют подсобную роль. Показ и похвала прокладывают русло, по которому развивается характер, а порицание как бы создает для него берега.

Уравнивание каждого «нельзя» каким-нибудь «можно» — этот педагогический прием подсказала Никитиным одна их сторонница. Если малыш тянется к горячему чаю, они говорят ему «нельзя» и дают чай похолоднее. Если он с карандашом в руках покушается на книгу или тетрадь, ему дают бумагу и говорят: «На книге нельзя, а здесь можно».

У этого сдвоенного приема двойная сила: он не тормозит детское развитие, как наши обычные «нельзя», а направляет его в русло радостных занятий. «Нельзя» в этом приеме — как бы берега для детского роста, а «можно» — русло, по которому детское развитие идет вперед.

Но есть и другой взгляд на проблему: без наказания — не вырастить хорошего человека. На встрече в институте эпидемиологии мне прислали записку:

«У тех, кого наказывают, возникает привычка: если ты сделал плохо другим, будет плохо тебе самому. Те, кого не наказывают, растут безответственными, потому что не знают этого закона расплаты и не боятся наказаний».

Наказание обращается к страху, а не к совести человека, оно чаще будит в его душе недобрые струны. И в наказывающих тоже заставляет звучать низшие струны души — злости, раздражения, недоброй силы. Наказание — это всегда палка о двух концах, и она бьет наказывающего так же сильно, как и того, кого он наказывает. Ставя детей в угол, мы загоняем в угол и себя. Наказывая детей физически, мы наказываем себя духовно — оглушаем себя, развиваем в себе недоброго, неумного, неинтересного человека.

Воспитание наказанием — это воспитание насилием и страхом. Оно рождает в детской душе дух противоречия, злую воинственность или, наоборот, — неуверенность в себе, прибитость, трусливость. Оно растит в людях черты раба и господина, частицы заячьей или волчьей души. Вспомните случаи из собственного детства, проанализируйте отношение с собственными детьми — и вы наверняка согласитесь с этим утверждением.

Другое дело — самонаказание. Это как бы высшее проявление самостоятельности человека, его естественного права во всем распоряжаться собой.

При наказании модель человеческих отношений не демократична: тот, кто наказывает, — это высшее существо, владелец чужой судьбы, а тот, кого наказывают, — низшее существо, невольник.

При самонаказании модель совсем другая. Тот, кто наказывает себя, не подчиняется чужой воле, а сам управляет собой, сам выступает распорядителем своей судьбы. Совесть, которая им движет в тот момент, — это сгусток самых глубоких идеалов, доброты и справедливости. Наказывая себя, человек всякий раз на крупницу углубляет свою совесть, на крупницу усиливает волю и разум.

К сожалению, я почти не встречал семей, в которых действует правило самонаказания. Но если человек не способен сам корректировать свои поступки, это может привести к разрастанию недостатков.

Я знаю детей, которые росли без наказаний и становились добрыми, доверчивыми, открытыми к людям. Они ярко и сильно чувствовали, всей душой тянулись к глубоким человеческим отношениям, к светлым и теплым идеалам. Но у них не хватало воли, требовательности к себе, умения пересиливать себя и хорошо делать то, что трудно дается. Они росли людьми ослабленной выносливости и нестойкого волевого напряжения. Они прощали себе срывы, плохую помощь близким, слабую учебу. Они могли позволить себе жить «на тройку», привыкали к такому положению и не очень от него страдали. Зато окружающим рядом с ними было не сладко.

Чтобы изъяны воспитания не вели к этому, детской жизнью должен, видимо, править принцип естественных последствий.

В чем его с...
лучшает или...
ыывает эти...
об этом гов...
хорошо сдела...
ци близким...
гы на крупн...
и сделал се...
поступок —...
хороших пр...
тут — доб...
достное чув...
значения дл...

Но если т...
перед собо...
хлеба, не...
заданий, —...
недобрые п...
рые привы...
себе и св...
с этой де...
несделанно...
дыха. Это...
себя игры...
на себя ест...
поступка.

Впрочем...
лись для...
тяга испра...
кой душе...
приходитс...
к этому. А...
лыть не...
новой сту...
рать «пос...
именно с...

Принцип...
бы слива...
даже зам...
человечи...
это когд...
ляет то...
моему, н...
наказани...
ляет по...
же авар...
ступок...
как бы...
поломки...

Для о...
самое с...
уколы...
рые ис...
сделал...

Семь...
в коль...
на чел...
что их...
духовн...
ром м...

Так...
из вся...
чек ве...
извле...
балов...
переу...
жетс...
ши, п...
друга...
мерн...
ни, с...

По...
ток, —...
ши;...
самь...
бенн...
У...
начн...

В чем его смысл? Каждый наш поступок улучшает или ухудшает нашу жизнь и вызывает этим ответные последствия, — об этом говорил еще Руссо. Если ты хорошо сделал что-то нужное — от помощи близким до школьных заданий, — ты на крупицу улучшил жизнь близких и сделал себя на микрон лучше. Твой поступок — это как бы шаг по дороге хороших привычек. Обычное следствие тут — добрая симпатия близких и радостное чувство своей надежности, своего значения для других.

Но если ты не выполнил обязательств перед собой и другими — не купил хлеба, не постирал белье, не сделал заданий, — ты стал на дорогу, где сеются недобрые поступки и пожинаяются недобрые привычки. Ты поступил в ущерб себе и своим близким. Чтобы сойти с этой дороги, придется доделывать несделанное, причем за счет игры, отдыха. Это неприятно, но ты сам лишил себя игры или отдыха — сам вызвал на себя естественные последствия своего поступка.

Впрочем, чтобы эти последствия сделались для детей естественными, чтобы тяга исправлять ошибки стала их глубокой душевной потребностью, старшим приходится долго и упорно приучать их к этому. А когда дети привыкнут доделывать несделанное, можно переходить к новой ступени — учить их самих выбирать «последствия», самим решать, как именно они станут исправлять ошибки.

Принцип естественных последствий как бы сливается здесь с самонаказанием и даже заменяет его. Потому что самое человеческое из всех искуплений — это когда человек своим делом исправляет то, в чем он провинился. Помоему, это гораздо нормальнее, чем наказание-расплата, которое не исправляет положения, а оставляет его таким же аварийным, каким его сделал проступок. Исправляя же ошибку делом, мы как бы ремонтируем ситуацию, чиним поломки в ней и делаем ее не аварийной.

Для обычных проступков самое лучшее, самое очищающее самонаказание — это уколы совести и полезные дела, которые исправляют то неверное, что ты сделал.

Семья Никитиных долго жила бедно, в кольце нехваток — 70—80 копеек в день на человека; но прежде всего потому, что их главные ценности — душевные и духовные, а вещные нужды стоят на втором месте.

Так это или нет, как говорят немцы, из всякого свинства можно извлечь кусочек ветчины. И никитинские дети сумели извлечь из нехваток пользу: они не избалованы мелкими ненужностями, у них не переусложнены бытовые запросы. Мне кажется, лишнее — самый опасный враг души, потому что оно выступает в маске друга. Добро есть зло, когда оно чрезмерно, — это, видимо, общий закон жизни, особенно когда добро — это вещи.

Пожалуй, избыток портит хуже нехваток, — особенно неокрепшие детские души; и воспитание избытком, возможно, самый тяжелый вид антивоспитания, особенно во времена мельчающих запросов.

У никитинских детей были и есть, конечно, как и у каждого из нас, свои сла-

бости и недостатки, но, они, пожалуй, безобиднее, чем у многих из нас. Скажем, мальчики и кое-кто из младших девочек мало помогали в кухонных хлопотах главному триумвирату хозяек — Лене Алексеевне, Оле, Ане. Это особенно бросалось в глаза в праздничные дни, а их у Никитиных очень много (Лена Алексеевна даже поет в шутку: «К сожаленью, день рожденья много раз в году»). Ребята и попадали в плен к самомнению, и обижали дедушку и бабушку невнимательностью, нехваткой теплоты, неумением вовремя помочь.

Я уже говорил, что правило «не делай за другого то, что он сам может сделать» притупило кое в ком из детей способность броситься на помощь другому. Может быть, корни этого стоит поискать как раз в слишком большой семье: семейным детям часто не хватало пристального индивидуального взрослого внимания; помните, Лена Алексеевна убедилась со временем, что для успешного воспитания предпочтительнее семья, где трое детей.

Очень вредили детям постоянные потоки посетителей, которые как бы превращали их дом в музей, а детей в экспонаты для чужих глаз. Чужие глаза несли с собой постоянное напряжение, мешали Никитиным жить своей жизнью, отвлекали их друг от друга.

Да и достоинства, перейдя за грань меры, делаются изъянами: скажем, страсть к чтению выглядит неуважением к другим, если ты читаешь за столом, да еще во время дружеского разговора; уход в свои мысли — тоже на людях — становится невниманием к этим людям.

Впрочем, они (девочки больше, мальчики меньше) переняли у Лены Алексеевны самокритичность и сопротивляются своим недостаткам. Я заметил, что уверенность в себе уравновешивается у них скромностью, успехи чаще всего не приводят к зазнайству. Чувству исключительности, которое вполне может возникнуть при обостренном внимании общества к их семье, они также не дают вселиться в свои души.

Вот какое впечатление оставили Никитины, например, у известного хирурга Амосова:

«Дети веселы, непосредственны, с ними легко и приятно разговаривать... Им привито пренебрежение к вещам, уважение к интеллекту и общественным чувствам». «Второе впечатление: свобода, самостоятельность и независимость личности... В семье нет даже тени муштры, строгого режима».

Это впечатление 70-х годов, когда все никитинские дети были школьниками и дошкольниками. Позднее у них стало меньше открытости и непосредственности, больше озабоченности и углубления в себя. Впрочем, это, наверно, обычно для большинства взрослеющих детей.

Если делать общий вывод, то мне кажется, что у Никитиных лучше получалось воспитание детей до 10 лет и хуже — после. Может быть, я не прав и это мне просто кажется, но тут, по-моему, действовали две причины. Во-первых, их воспитанию все больше мешала косная школа, весь уклад которой был враждебен раннему разностороннему и творческому развитию.

Кроме того, и школа, и тяготы жизни, и недостатки воспитания мешали, по-моему, детям растить в себе тонкие струны души, струны полутонов и деликатности, и эти струны (которые у них, конечно, есть) росли в них медленнее, чем волевые — струны преодоления препятствий.

Видимо, и на Никитиных, хотя и смягченно, подействовал общий закон современной жизни — печальный закон рокировки, когда во втором десятилетии жизни у детей ослабевает рост достоинств и усиливается рост недостатков.

Вечный ли это закон или преходящий? Возможно, в нем есть что-то и вечное, но, мне кажется, его больше рожают изъяны эпохи — неверный уклад детской жизни, косное воспитание и бесправное положение детей в семье и школе.

Как-то на вечере в Политехническом музее мне задали в записке вопрос:

«Вы уверены, что дети Никитиных станут творцами изобретений или открытий? Может, они станут посредственностями? Так часто бывает: в детстве вундеркинд, а взрослый — зауряден».

Дети Никитиных — не вундеркинды. У вундеркинда (по-немецки «чудо-ребенок») обычно рано просыпается одна способность (к музыке, математике, шахматам), и она растет, как лиана на стволе, за счет других. Это раннее развитие лишь одной умственной способности, если оно не подкрепляется физической и нравственной закалкой, делает человека однобоким.

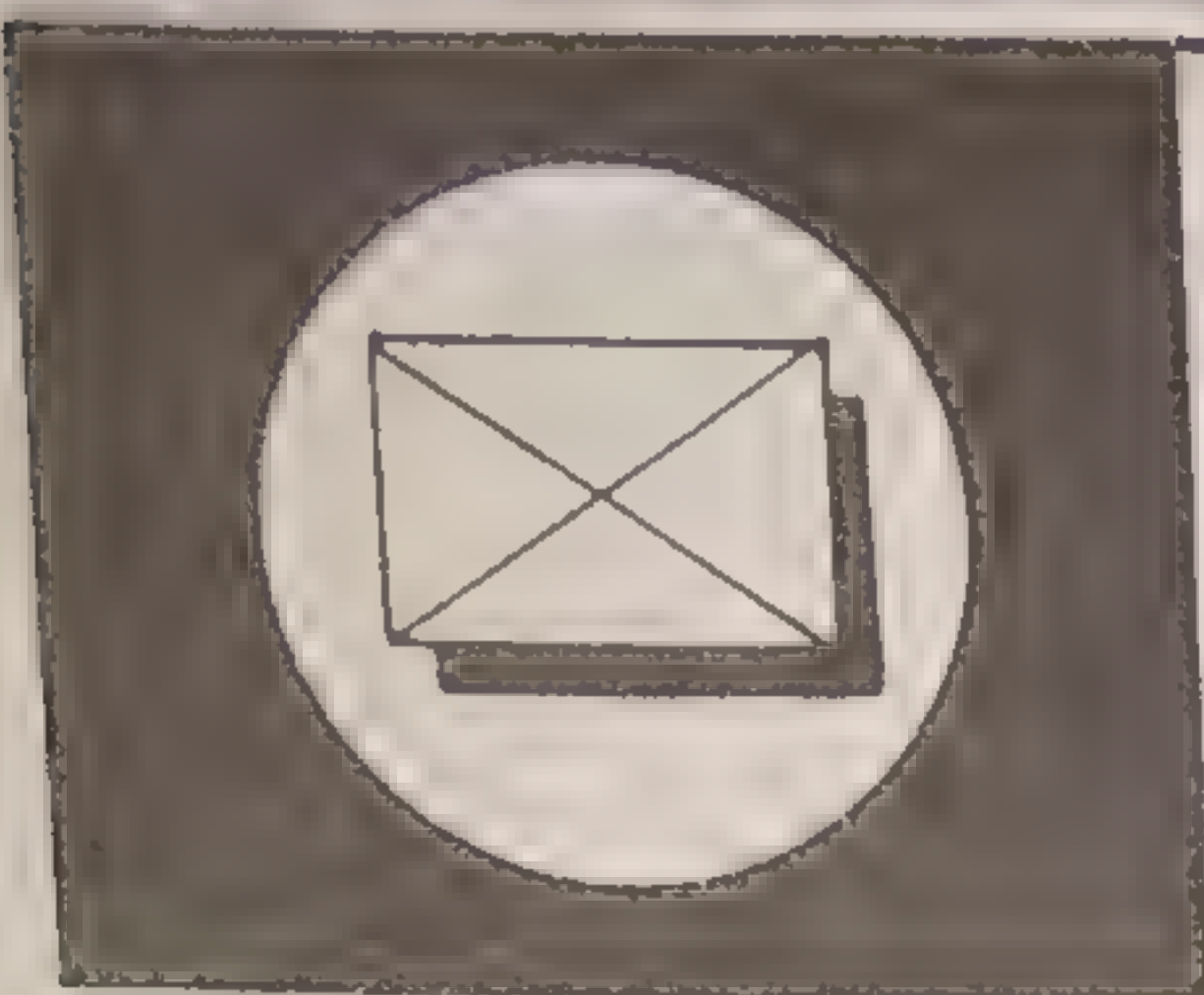
Ни у кого из никитинских детей нет такой чудо-способности. Ранняя разносторонность рождает в них несколько способностей сразу, и они не угнетают друг друга, а углубляют, расковывают.

В биологии есть термин «синергия» (от греч. «со-действие», «со-энергия»). Когда несколько мышц действуют вместе, их мощность становится больше, чем от простого сложения; она как бы равна не их сумме, а их произведению. Это исключительно важный закон, и он служит основой и жизни вообще, и всех ее самых высочайших взлетов.

По закону синергии растут и способности детей при разностороннем развитии — они как бы помножаются друг на друга, усиливают друг друга.

Раннее физическое развитие — один из главных ускорителей умственного развития у младенцев. У детей, которые рано начинают ползать, плавать, заниматься физкультурой, ум развивается в полтора — два раза быстрее, чем у сверстников, они гораздо лучше учатся, умственная работа дается им легче и проще. Это доказали не только Никитины, но и особые исследования в разных странах мира.

Физическое развитие может очень помогать и нравственному. В здоровом теле нет постоянного источника неприятных ощущений, которые тяготят душу; наоборот, оно излучает радостные ощущения и создает этим в подсознании почву для доброй, сильной, жизнелюбивой нравственности (Впрочем, тут бывает и наоборот, отсутствие своих болев не дает по-



ПИСЬМА

Про повара забыли

Читаю ваш журнал постоянно, но пишу впервые. Я работаю в детском саду поваром. Какая зарплата у повара, знают все, кому приходится сталкиваться с этой работой, — 85 рублей. Спрашивается, как можно жить на такие мизерные деньги? Я закончила училище, но мои знания никому не нужны, в детском саду рядов никаких не требуется. Берут в повара всех, кто просто может варить. Правда, потом отправляют на месячные курсы, на этом вся наука заканчивается. Стоять у плиты по восемь часов находится мало охотников. Если бы наш труд ценили, не шли бы в повара люди случайные и не было бы текучки кадров. Нас призывают лучше работать. Но, если человек материально не заинтересован, он не станет вкладываться. Сейчас прибавляют зарплату воспитателям, а о нас, поварах, опять забыли. Хотя от умелого повара, правильного и вкусного питания зависят самочувствие, здоровье ребятшек.

Л. ШАРОВА

г. Алапаевск

Свердловской области

С миру — по нитке

Дело в том, что я скоро должна стать матерью. Радость ожидания этого события омрачается огромным рядом проблем, который неминуемо нависает над нашей семьей. Думается, если бы хоть один министр оказался в таком же положении, он бы не откладывал решение неотложных дел. А пока призывы к чуткому, внимательному отношению к детям — пустое сотрясение воздуха.

Фильм «Трое мужчин и младенец в люльке» смотрела дважды. Первый раз было очень смешно, а второй — со слезами на глазах. Мою будущему ребенку такое изобилие никогда не грозит. Ему придется довольствоваться издевательским плакатом над входом в «Детский мир»: «Спасибо стране за счастливое детство!» Вот уж поистине кошунство, особенно на фоне пустых прилавков.

Еще ребенок не родился, а мы уже начали заготавливать вещи впрок. Спасибо друзьям и родственникам! Колготки мне прислали из Москвы, марлю для подгузников достала подруга в Комсомольске-на-Амуре, ползунки и распашонки — удалось купить маме в Ленинграде, где она живет, а несколько кусков детского мыла случайно приобрела одна знакомая в каком-то сельском магазине. Так что вместо спокойного ожидания ребенка мне приходится волноваться, решать вопросы, что, как, где достать? Например, ломаю голову, как занять удобную и легкую коляску? Детский стульчик, кроватку? А уж про стиральную машину «Малютка», где так удобно стирать детские вещи, и мечтать не приходится. У нас в городе их могут купить только по записи инвалиды и участники ВОВ. Ну что поделаешь, не повезло мне в жизни: не инвалид я. Да и родители, слава Богу, здоровы. В войне они не участвовали — еще малы были. В общем, ни к одной из льготных категорий граждан я не отношусь, а потому мой будущий ребенок многим будет обделен, хотя и будет причислен к «привилегированному классу», как все дети нашей страны.

Помнится, еще недавно мы уповали на кооперативы — они помогут! Кое-что, действительно, появилось, но... Цены! Цены! Плюс ко всему, благодаря кооперативному движению, с прилавков магазинов исчезли нитки, молнии, ткани и еще многое. Если раньше все-таки можно было самим что-то смастерить, то теперь этой возможности нет. Кооператоры стали монополистами, только у них можно найти детское платьице, костюмчик, обувь,

но по очень высокой цене. Разве могут покупать такие дорогие товары молодые родители?

Вот в какую «светлую» жизнь войдет мой будущий ребенок.

Е. РУЗАВИНА

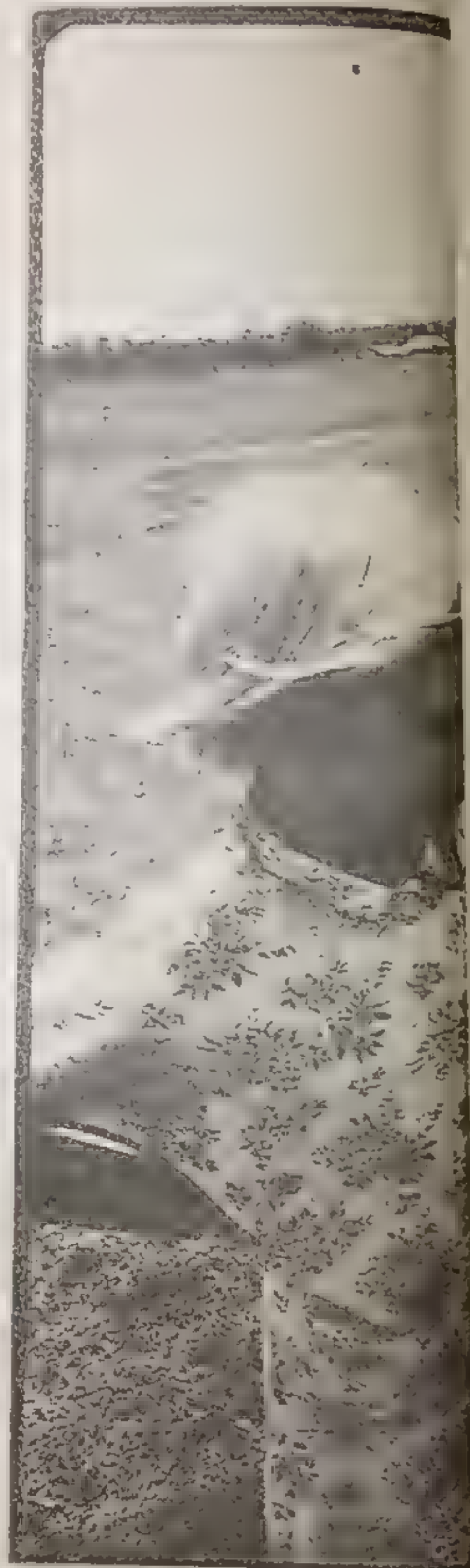
г. Алма-Ата

...И бросили камень

Ваш журнал мне очень нравится, затрагиваются самые разные проблемы, касающиеся и подростков, и взрослых. Меня зовут Наташа. Сейчас мне 16 лет. Как и у многих девочек, любовь пришла в 14. Со своим будущим мужем я познакомилась в лагере на дискотеке. Саша, так его зовут, познакомился в том лагере и понравился мне с первого взгляда. Из всех ребят он выделялся особенно. На дискотеках я не сводила с него глаз, это, видимо, его очень смущало. Он подошел ко мне и спросил, как меня зовут. Большие мы не разлучались. Через несколько недель я узнала, что беременна. Саша я ничего говорить не стала, а маме открылась. Когда она узнала, от кого я жду ребенка (Саша приходил к нам в гости очень часто и пользовался симпатией у родителей), ругать не стала. Мама пошла со мной в женскую консультацию. Меня поставили на учет. Из консультации пришло письмо в школу, где подробнейшим образом обо мне все написали. С этого письма и начались мои мучения. Сашу вызвали в школу, тогда он учился в техникуме, и сообщили об отцовстве. Не стесняясь, учителя вмешались в нашу личную жизнь. Я согласилась сделать аборт, но Саша запротестовал, — он был за то, чтобы оставить ребенка.

В школе стали на меня смотреть, как на преступницу. Если не выучу урок, то сразу при всем классе позорят, что я только с мужиками гулять умею. Вынести это было невозможно! Я была готова броситься с двенадцатого этажа, только бы не слышать этих упреков, криков, ахов. Потом меня стали позорить в других школах! Со мной обращались так, будто я

не живой человек, а пугало. Я не выдержала и ушла из школы. Мы с Сашей расстались, я переехала к маме жить. Никто из Сашиних родственников — ни мать, ни отец — не сказали мне плохого слова. Приняли как родную дочь. Я родила девочку

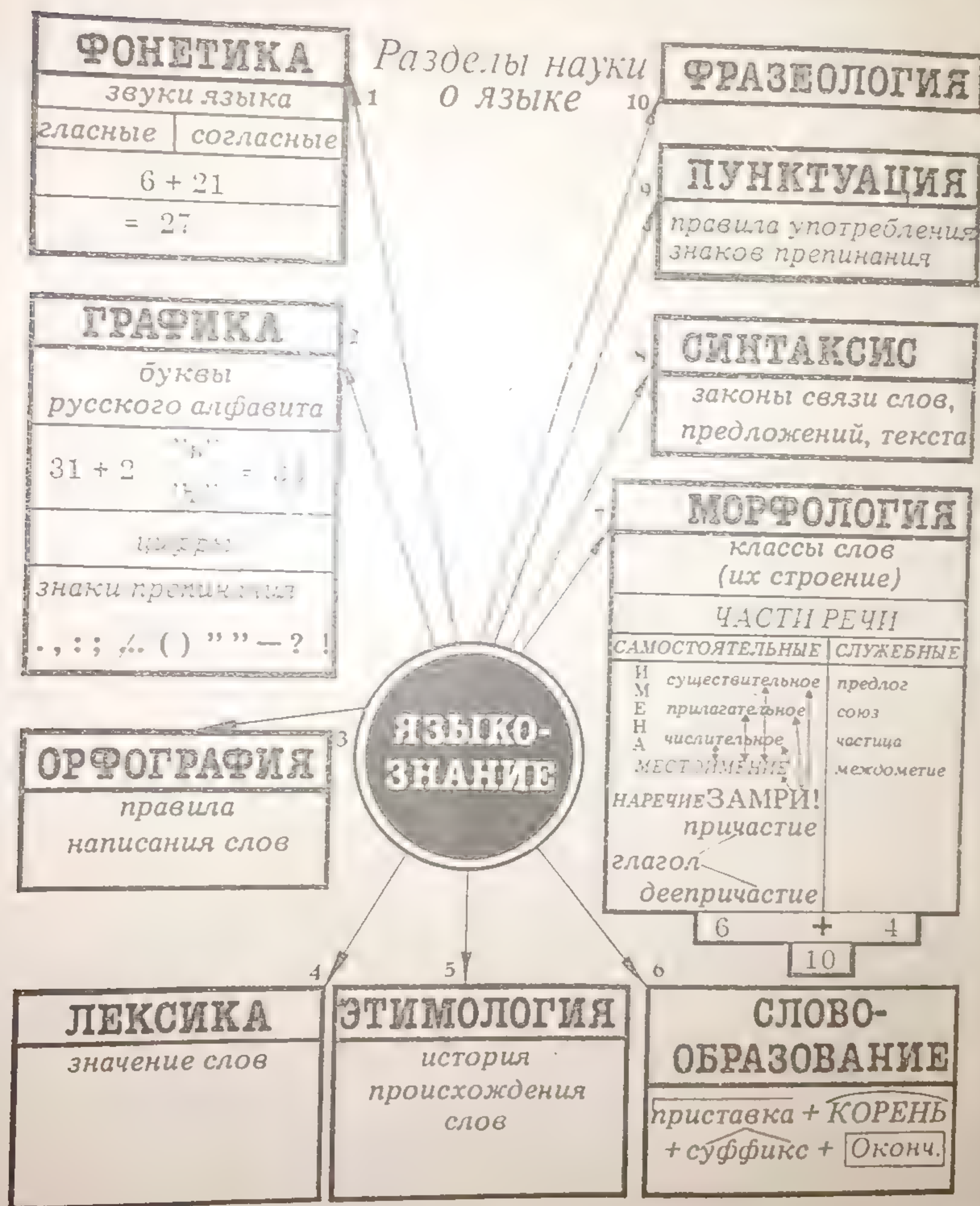


как и хотел Саша, назвали ее Алиной. Сейчас Саша в армии, пишет мне нежные письма. Я счастлива. Все кончилось хорошо, а ведь я была на волоске...

Возможно, по своей неопытности, молодости я поторопилась, хотя о близости с любимым человеком не жалею. Оказаться в положении школьницей, сами понимаете... Но моя судьба учителей не волновала. Они не могли мне простить, что я «опозорила» школу, травили, вставляли в грязь.

СКАЗКА ПРО СТРАНУ СЛОВОГРАФИЮ

Лариса БУРМИСТРОВА



— Хорошенькое дело! — воскликнете не «простая», а учебная. Не пугайтесь вы. — Начало для сказки — лучше не при- этого — все же надеемся, что она не пока- жется детям скучной. Лет пятнадцать

Подождите сердиться. Во-первых, сказ- назад мы печатали нечто схожее, только ка, которую мы предлагаем вам про- «про математику» — «Приключения Куба- рика и Томатика» — и читатели про это честь с детьми (теми, кто на пороге школы или недавно пошел туда). — помнят и предлагают вновь напечатать.

А во-вторых, — начинайте читать сказ- ку. А таблица пригодится вам позднее, когда дети поувереннее будут ориенти- роваться в мире слова. Пока же, если будут «приставать», скажите — вот когда прочтем всю сказку, тогда поймете, что все эти мудреные слова означают...



ГЛАВА 1

БУКВА А И НЕОБЫКНОВЕННЫЙ ПОЛЕТ В ВОЛШЕБНУЮ СТРАНУ

Буква А
по улице шла,
споткнулась, упала,
ножку сломала.
Мимо бежала Маша,
увидала букву и спрашивает:
— Что с тобой?

Пойдем ко мне домой?
А буква А все — «а» да «а».
Маша домой прибежала.
Букву достала,
положила ее на стол
и стала внимательно рассматривать.
Видит девочка: у буквы ножка сломана. Нужно ей помочь. Взяла Маша чистый лист бумаги в линейку, положила на него букву. Вот так. Подрисовала ей сломанную ножку. Сначала карандашом. Потом Маша еще раз обвела букву чернилами ровно-ровно.

— А-а-а, — улыбнулась буква, закрыла глазки и успокоилась.

— Спи, буквица А, отдыхай, — сказала Маша, — а завтра утром проснешься совсем здоровой.

Тут Машу позвали ужинать.

Ночь. Тихо в Машиней комнате. Небо черное-черное за окошком, а на нем звезды сияют. Одна звездочка — ярче всех. Она как будто приближается к Машинему окошку. Нет, это она протягивает через ночь тоненький серебряный лучик. Лучик проникает в форточку и осторожно скользит по подоконнику. Через секунду он перебирается на стол. словно ищет кого-то.

Вот лучик нащупал лист бумаги в линейку — и сразу яркий свет залил комнату. Проснулась в своей кроватке Маша, ожила и буква на столе. Смотрит Маша на свою гостью, смотрит и не узнает. Вот она какая стала: то ли буква, то ли человечек. В полной тишине звучит музыка. Нет, это не музыка, потому что Маша ясно различает слова:

— Спасибо тебе, добрая девочка. Ты спасла меня от неминуемой гибели. За это я открою тебе великую тайну русского языка. Только поторопись, пока свет от звезды Знания светит в твоё окошко. К каждому человеку он приходит только раз в жизни. Но не все могут его увидеть. Собирайся, пойдем со мной.

Маша быстро встает, одевается. Лучик спешит ей навстречу. Вот он коснулся края Машинего платья. Теперь Маша уже в самом луче. Она становится светлой, воздушной. Как тепло и хорошо! Вместе с лучом они легко поднимаются на стол. Здесь их ждет буква А. Маша совсем не удивлена, что стала такой же маленькой. Они берутся за руки. Рука у буквы горячая, нежная. Лучик устремляется в окно, и вот они уже летят через тьму. Маше совсем не страшно, но у нее немножко кружится голова. Тьма... тьма... как ее много... Но вот внизу они видят свет. Свет все приближается, растет, мелькают разноцветные крыши каких-то дворцов и башен, река, лес, луг. В его душистую зелень мягко опускаются наши путешественники, а лучик рассыпается на миллионы светлячков.

Маша с любопытством оглядывается по сторонам.

Но из-за высокой травы совсем ничего не видно.

В руке она ощущает чью-то ладошку. Удивленно смотрит на свою руку. И видит совсем-совсем красного человечка. Это буква А.

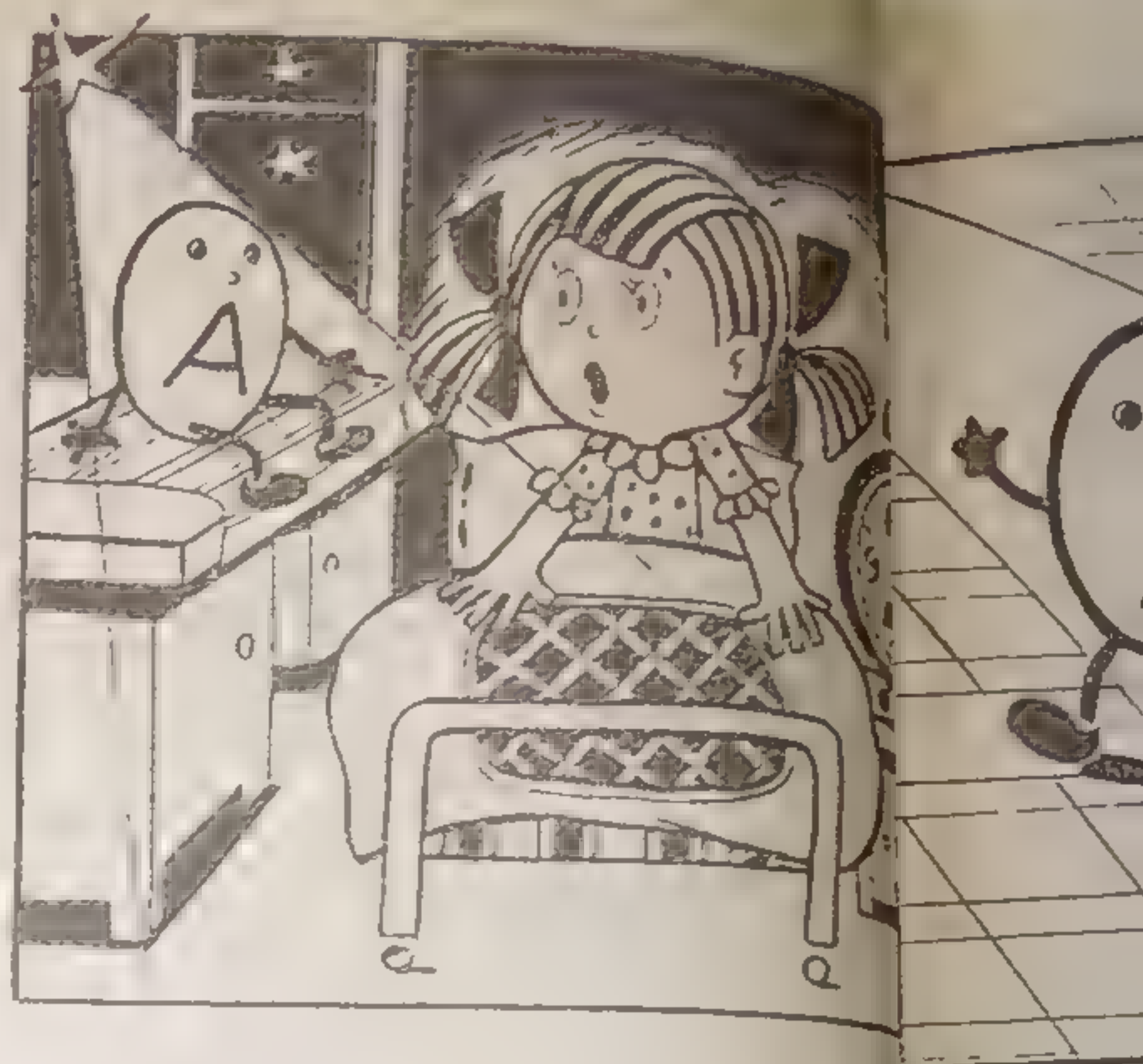
— Буква А, почему ты такая красная? И куда это мы прилетели? — удивляется Маша.

— Мы за бумажными горами,
Карандашными лесами,
В грамматическом царстве,
Орфографическом государстве.

Добро пожаловать, Маша, в Страну Словографию! Разреши представиться. Гласный буквенос А. Один из тридцати трех самых маленьких жителей Страны Русского Языка.

— Тридцать три, тридцать три... Маша представила себе много-много красных буквенос А. У нее просто в глазах за-краснело.

— Да нет же, Маша, засмеялся буквенос. Все буквеносы разные. Как и буквы в алфавите. Их тоже тридцать три. Мы все живем в Буквинске, как и вы в



доме, — слышишь Маша гласные — на последнем этапе.

— Какие-какие? — переспросила Маша.

— Да гласные же. Глас — голос. На произносятся одним голосом. Посмотри, какой у меня рот.

Маша присмотрелась к буквеносу. Там, где у Маши был рот, у А была его буква.

— А-а-а — потянул буквенос.

— А-а-а, — повторила Маша.

— Меня совсем легко произносить. Один голос, ничего не мешает. Меня можно даже голосить. Давай поголосим вместе! Ну-ка вставай рядом. Они набрали побольше воздуха и так заголосили.

— А-а-а-а-а-а!

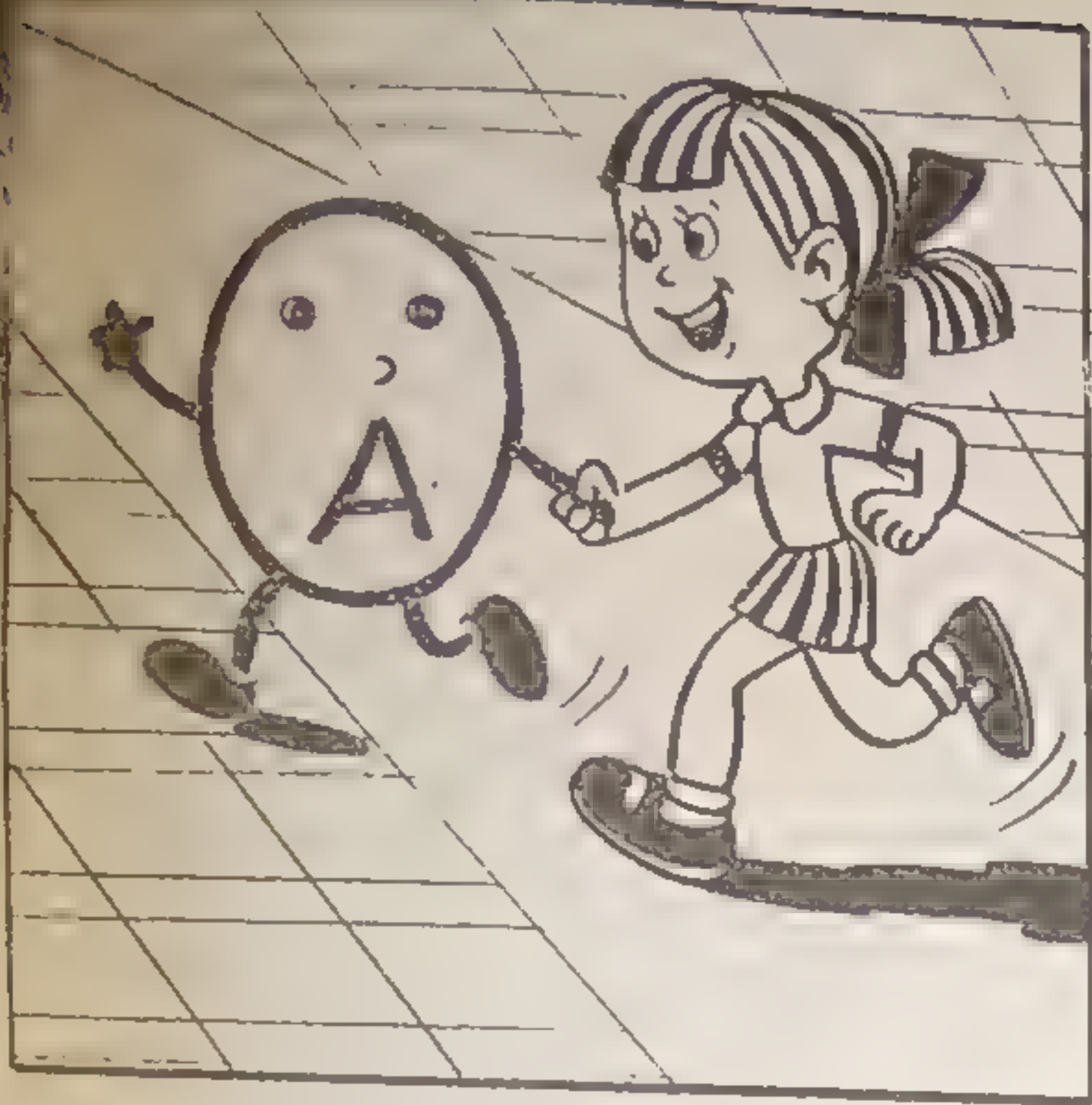
— Ух ты, здорово! — захлопала в ладоши Маша.

— Меня даже петь можно! — совсем разошелся буквенос. — Ты любишь петь? Хочешь я научу тебя гласной песенке?

Маша, конечно, хотела, очень-очень. Тогда А залез на стоявший рядом пенек, взъерошил кудрявый чубчик на макушке, подбоченился и запел.

Мы гласные буквеносы,
Тра-ля-ля-ля-ля-ля,
Мы красные ребята,
Тра-ля-ля-ля-ля-ля,





Мы парами гуляем,
Танцуем и поем,
Согласных примиряем
И слоги создаем.
А-а-а...

Маша очень любила петь. Она изо всех сил подтягивала буквенку. Они так распелись, что ничего не видели вокруг.

Вдруг что-то красное пронеслось между ними, оторвало буквенку от Маши и закружило его по траве. От неожиданности Маша закрыла глаза, а когда их открыла, то так и застыла от удивления. Перед ней стояли два совсем одинаковых человечка. Нет, не совсем. Второй буквенок тоже был красный и овальный, как желудь. Вот это да! Перед ней стояли два красных желудя-человечка с глазами, руками и ногами. Только у одного был рот А, а у второго на месте рта виднелся кармашек. На кармашке — какая-то буква.

Где же Маша ее видела? А в кармашке кто-то сидел. Он таращил на Машу любопытные красные глазки, еле видные из-под пушистой зеленой шерсти. Маше захотелось разглядеть малыша поближе, но это было совершенно невозможно. Красные человечки совсем забыли про Машу. Они обнимались, целовались, что-то быстро тараторили. А Маша стояла

на полянке, разинув рот от удивления, и ничего не понимала.

Первым опомнился А. Он схватил за руку своего друга и потащил его к Маше.

— Вот, Маша, познакомься, — сказал он запыхавшись, — это мой братишка Я. Мы...

Больше А ничего не успел сказать. Оба буквенка почтительно приветствовали кого-то за спиной у Маши. Маша обернулась. К ним приближались две высокие, очень красивые дамы.

— Это наши феи, — шепнул девочке А, — фея звуков Фонетика и фея письма — Графика.

Шаги Фонетики были такими легкими, что не гнулась ни одна травинка, ни один цветок, казалось, она парила в воздухе. Походка Графики была, напротив, твердой и уверенной. Она шла по тропинке, помогая себе тонкой тросточкой с



острием на конце. У Фонетики были длинные золотые волосы, воздушное платье переливалось всеми цветами радуги. В руке она несла какой-то прямоугольный предмет. Графика была одета в синее тяжелое бархатное платье, вышитое разноцветными узорами. Когда она подошла поближе, Маша увидела, что у Феи письма нет рта, а в руке не трость, а изящная большая ручка.

— Здравствуй, Маша! — приветствовала ее воздушная фея. — Спасибо тебе за нашего буквенку. — (Жестом Фонетика остановила А, пытавшегося что-то объяснить.) — Я все знаю от Звезды Знаний. Мы очень волновались за А. Я прибежал весь в слезах. Он так рыдал, что мы долго ничего не могли понять.

— Да-да, — добавил Я, волнуясь, — Мы все хотели бежать к тебе на помощь, но ты исчез так быстро...

— Сколько раз я вас предупреждала, —





с укоризной покачала головой Фонетика, — не подходите к самой границе, не то попадете в лапы к Лени!

— А разве у Лени есть лапы? Она живая, что ли? — удивилась Маша.

— Да, девочка, ты попала в волшебную Страну Русского Языка. Здесь все слова и буквы — живые человечки. Их зовут словики и буква. Каждое слово похоже на свой смысл. Лени — противная, толстая черная колдунья. Много бед она приносит жителям нашей страны. Ее и все грубые, плохие слова мы навсегда изгнали из своих владений.

Во время рассказа Фонетика Графика рисовала. Ее рисунки помогут вам увидеть жителей Страны Словографии.

В этом месте рассказа она закончила портрет Лени. Вот он.

— Ложь, война, зависть и другие страшные слова поселились на пустыре за глухим лесом. Сейчас я покажу его тебе, Маша.

С этими словами Фонетика взяла Машу за руки и легко поднялась с нею в воздух. Ух ты! У Маши просто дух захватило. Она летит рядом с волшебной феей, легкая как пушинка! Вот это да! Посмотрел бы на нее сейчас Сережа Деревяшкин — гроза всех девчонок в их группе... Или — Наталья Сергеевна — их любимая воспитательница... Или...

— Смотри, — прервала ее мысли Фонетика, — мы находимся над Гласной поляной, дальше начинается глухой Карандашный лес. Его пересекает граница Страны Словографии.

— Да-да, я вижу высокую сторожевую башню, — кивнула Маша, — дальше какие-то горы, а за ними... Ой, какая-то высокая мрачная гора!

— Это и есть замок Лени, — пояснила Фонетика, — тысячи рабов строили эту черную крепость.

— А откуда у Лени рабы?

— Эх, девочка! — вздохнула Фонетика, опускаясь с Машей обратно на поляну: липкой паутиной опутывает людей коварная волшебница, сладким шепотом уговаривает бездельничать. Невидимая для людских глаз, пролетает она в черной карете, запряженной в тройку мерзких двигушей.

Графика протянула девочке еще один рисунок.

— Это такие противные гуси, похожие на двойки, — показал на картинку Я. — Они еще так страшно шипят. — Он попытался изобразить шипение, но не мог, ведь он был гласным буквенком. Но зеленый малыш у него в кармашке сжался в пушистый комочек и зажмурил глаза, даже закрыл их обеими лапками.

— Особенно часто Лени заколдовывает детей, — продолжала фея звуков. — Она уговаривает их: «Ничего не делай, лежи, отдыхай. За тебя все сделают взрослые». А сама потихоньку начинает опутывать паутиной кончики пальцев.

Маша посмотрела на свои пальцы. Нет, паутины не было.

— В том-то и дело, что сети Лени невидимы, и дети ничего не подозревают. Сначала, слушая уговоры злой волшебни-

цы, они не хотят утром вставать, лать зарядку, потом не хотят помогать взрослым. А Лени радуется — руки-то по локоть в паутине.

— А дальше?

— А дальше школа, — продолжал рассказ А. — Руки уже связаны, учиться трудно. Тогда дети начинают откладывать трудные дела на завтра. А оно приносит новые трудности. Вот так постепенно толстая невидимая колдунья опутывает человека до самого сердца, и он становится ленивым, неповоротливым и глупым.

— И тогда Лени забирает его в рабство?

— Нет, Маша, — покачала головой Фонетика, — больше такой человек никому не нужен, даже Лени. Ведь Лени живет в Стране Словографии, и ее рабами могут быть только словики или буква.

— А зачем же ей дети?

— Дети ленятся, целыми днями ничего не делают и остаются невежественными. Они не знают законов Русского Языка (у вас их называют правилами).

— Ну и что же?

— Эх, Маша, — тоненько пропищал зеленый малыш из кармашка, — это знает каждый житель нашей страны. Тогда они делают грубые ошибки — калечат слова. В кармашке Лени появляются новые рабы.

А Я добавил:

— Лени даже буквы написать не могут.

В их тетрадях буквы превращаются в какие-то уродливые каракули. А в Стране Словографии буква... И тогда буква... — Он больше не мог говорить. Красные капельки так и покатились из его глаз прямо на листья подорожника под ногами.

Тут все вздрогнули от громкого треска. Это Графика в ярости стукнула о землю ручкой и погрозила ею в сторону страшного замка.

Маша от неожиданности зажмурилась. Перед ее глазами возникла мерзкая толстая рожа с глазками-бусинками, и она ясно услышала незнакомый голос:

— И у тебя, Маша, пальчики уже в паутине. Вспомни-ка, как ты сидела перед старушкой в троллейбусе. Ты очень хотела встать, но я не дала тебе. А когда мама просила тебя сходить за хлебом, ты чуть не побежала, но я удержала тебя. И мы вместе продолжали смотреть совсем неинтересную детскую передачу. А когда...

— Уйди прочь! — закричала Маша. Рожа засмеялась, стала расти и приближаться.

— Отстань от меня, — оттолкнула ее Маша, но руки утонули в чем-то мягком...

Утро. Девочка проснулась. Перед ней мягкая измятая подушка. В окно улыбается солнышко. Ох как хочется понежиться в теплой постели! Но вдруг Маша вспоминает отвратительную физиономию. Нет, теперь ее не обманешь, не запутаешь паутиной!

И Маша принимается за дела.

Продолжение следует

Памяти певца и поэта

Виктор Цой

МОИ ДРУЗЬЯ ИДУТ ПО ЖИЗНИ МАРШЕМ

Пришел домой и, как всегда,
опять один,
Мой дом пустой,
но зазвонит вдруг телефон,
И будут в дверь стучать и с улицы
кричать,
Что хватит спать, и пьяный голос
скажет: «Дай пожрать!».

Мои друзья всегда идут по
жизни маршем,
И остановки только у пивных
ларьков...

Мой дом был пуст,
Теперь народу там полно,
В который раз мои друзья там
пьют вино,
И кто-то занял туалет уже давно,
разбив окно,
Но мне уже, признаться, все равно.
Мои друзья всегда идут по
жизни маршем,
И остановки только у пивных
ларьков...

А я смеюсь,
Хоть мне и не всегда смешно.
Я очень злюсь,
Когда мне говорят,
Что жить вот так,
как я сейчас, нельзя.
Но почему? Ведь я живу...

На это не ответить никому.
Мои друзья всегда идут по
жизни маршем,
И остановки только у пивных
ларьков...

ДЕРЕВО

Я знаю, мое дерево не проживет
и недели,
Я знаю, мое дерево в этом
городе обречено.
Но я все свое время провожу
рядом с ним,
Мне все другие дела надоели,
Мне кажется, что это мой дом,
Мне кажется, что это мой друг.
Я посадил дерево,
Я посадил дерево...

Я знаю, мое дерево завтра может
сломать школьник,
Я знаю, мое дерево скоро
оставит меня.
Но пока оно есть — я всегда
рядом с ним,
Мне с ним радостно, мне с ним
больно,
Мне кажется, что это мой мир,
Мне кажется, что это мой сын.
Я посадил дерево,
Я посадил дерево...

ВРЕМЯ ЕСТЬ, А ДЕНЕГ НЕТ И В ГОСТИ НЕКУДА ПОЙТИ

Дождь идет с утра,
Будет, был и есть,
И карман мой пуст,
На часах — шесть.

И курить нет, и огня нет
И в окне знакомом не горит
свет.

Время есть, а денег нет и в гости
некуда пойти.

И куда-то все подекались вдруг,
Я попал в какой-то не такой друг.
Я хочу пить, я хочу есть,
Я хочу просто где-нибудь
Время есть, а денег нет и в
гости некуда пойти...

ВОСЬМИКЛАССНИЦА

Темной улицей вдвоем
Куда-то мы с тобой идем.
Я курю, а ты конфетки ешь.
И светят фонари давно.
Ты говоришь, что это мой дом.
А я тебя зову, а ты не отвечаешь.
Восьмиклассница...
Ты говоришь, что у тебя
По географии трояк.
А мне на это просто плевать.
Ты говоришь, из-за тебя
Там кто-то распустил слухи —
Многозначительно, но нежно.
И дальше мы идем, как раньше.
Мамина помада, сестры, сестры,
Не легко с тобой,
А ты гордишься мной.
Ты любишь своих кукол и
воздушные шары,
Но ровно в десять мама ждет
тебя домой.
Восьмиклассница...

Людмила
КОВАЛЕНКО

ЗОЛУШКА РАСТЕТ...

ПОГОВОРИМ!

Эти страницы — для тебя, если тебе сравнялось двенадцать, четырнадцать или шестнадцать лет. Мне хотелось бы, чтобы они стали твоими подружками, советчицами и помощницами не на неделю или месяц, а на несколько лет.

За советом и помощью к другу обращаются, когда трудно. А тебе сейчас нелегко, правда? С некоторых пор жизнь твоя стала много сложнее. У тебя часто портится настроение, ты стала обидчивой и вспыльчивой. Не ладятся дела в школе и дома не всегда понимают.

А сколько неприятных переживаний приносит меняющаяся внешность... Ты всматриваешься в свое зеркальное отражение — и не узнаешь себя. Руки и ноги стали такими длинными, на лице ни с того ни с сего вскакивают противные прыщики, а волосы такие жирные, что не намоешься.

Тебе уже хочется одеваться по-взрослому и ультрамодно, но по этому поводу то и дело вспыхивают конфликты с мамой. К тому же выясняется, что платье, которое так красит твою подружку, тебе совершенно не к лицу, а ведь так хочется быть красивой. Тем более сейчас, когда у тебя появились очень личные тайны и переживания. А взрослые почему-то считают, будто ты забиваешь голову «не тем, чем положено»... Словом, жизнь твоя полна проблем, и отчего бы тут появиться хорошему настроению?

А теперь послушай меня, пожалуйста. Не торопись отчаиваться и не думай, что всё у тебя непоправимо плохо. Это совсем не так. Просто возраст такой — подростковый. Кстати, психологи, педагоги, врачи его еще называют — «трудным». Считается, что подростка труднее всего воспитывать, уж очень он колючий. Только ведь и самой тебе очень трудно. Ты никак не привыкнешь к себе, повзрослевшей, новой и незнакомой. Но и это естественно — ведь ты разнашиваешь, к примеру, новые туфли, чтобы они пришлись впору? А тут похожий случай. Тело уже почти выросло и повзрослело, а психика запаздывает.

Конечно, хорошо бы встретить фею из любимой детской сказки. Добрая фея своей волшебной палочкой вмиг превратила бы ребенка во взрослую и красивую девушку — как она превратила замарашку Золушку в прекрасную принцессу... Но, боюсь, такого мгновенного превращения никто не выдержал бы. Именно поэтому все мы и проходим в своей жизни обязательную стадию «гадкого утенка» — подростковый возраст.

Впрочем, можно попробовать стать доброй феей для себя самой. Правда,

в одно мгновение у нас с тобой превращение не получится, потому что наша волшебная палочка — это опыт. А опыт приходит со временем. Не думай, будто твои трудности и проблемы так уж уникальны. Что-то похожее переживали когда-то и твоя мама, и бабушка, и учительница, и я, твоя собеседница. Мне в то трудное время очень помогли мамыны советы, но этого всё-таки было мало. Есть ведь такие вещи, с которыми не всегда подойдешь к занятой маме и которыми не поделишься даже с близкой подружкой. Иногда лучше «заочный» разговор.

Поэтому давай поговорим. О чём? Ну, конечно же, о тебе, о твоих трудностях и проблемах. О том, почему труден «трудный» возраст и как сделать его полегче для себя и окружающих. О том, как стать красивой и как укротить капризную моду. О том, как принять гостей и чем их потчевать. О том, как себя вести и как сделать свой дом красивым и уютным. И о том, можно ли наладить школьные дела, чтобы не идти в класс, словно на каторгу. И, разумеется, мы будем говорить о любви, и не только о любви романтической. Поговорим о том, что волнует каждую девушку и женщину. Подумаем, стоит ли торопиться приобретать взрослый опыт и нужно ли готовить себя смолodu к роли возлюбленной, жены, матери.

ПЕРЕД ЗЕРКАЛОМ

А знаешь ли ты, что некрасивых не бывает? Нет-нет, я не шучу. Так оно и есть на самом деле. Конечно, настоящие, как говорят, «писанные» красавицы — редкость. Зато каждая девушка или женщина может смело считать себя хорошенькой, очаровательной, привлекательной, интересной или симпатичной — выбирай на вкус.

Но вот что удивительно — чуть ли не любая здоровая, нормально сложенная и вполне приятной внешности девочка в свое время непременно мучается, считая себя дурнушкой. Почему?

Да прежде всего потому, что мы часто не умеем себя понять и не можем найти к себе «ключик». Это и правда нелегко. Гораздо проще смотреть на яркие фотографии знаменитых своей красотой актрис, манекенщиц или всяких «мисс» — смотреть и вздыхать о том, что не повезло так и родиться. Или, например, испытывать на себе все новинки косметики, моды и парикмахерского искусства, чтобы сделаться точь-в-точь как красотка с рекламного плаката. Сходства добиться, разумеется, можно. Только вот красавицей от этого ты не станешь, не надейся.

Самое безнадежное занятие — надевать на себя чужую маску. Маска — она остается маской.

Но что же делать, если природа наделила тебя безукоризненно правильными чертами лица, точеной фигурой и прочими желанными прелестями? Да начала давай-ка успокоимся и не станем больше сравнивать себя с ослепительной кинозвездой или самой модной в этом сезоне манекенщицей. Ничего тут не поделаешь — если глаза карие, голубые, им уже не быть. И если не хватает роста до модного стандарта, вряд ли ты вырастешь на двадцать — тридцать сантиметров за ближайшие сутки — да так ли уж это необходимо? Вспомни, что высокие каблук, всегда модным и всеми любимым, мы обязаны одной из знаменитых красавиц французского королевского двора, которая тоже, как говорится, ростом покойством не вышла, а вот прославилась же Карлсона. Так и ты — не малышка-замухрышка, миниатюрная девушка, Дюймовочка — правда, есть разница?

Вот, когда мы с тобой убедились, что природа нас вовсе не обидела, а просто создала каждую оригинальной и непохожей на всех остальных, будем думать, как природе помочь. А для этого еще раз посмотрим на себя в зеркало — теперь уже внимательно и придирчиво.

Да-а, фигура, конечно, могла бы быть получше... Смотри, какая сутулая спина оттого и грудь кажется еще меньше. Живот выпячен и, по-моему, ты даже кривишься на один бок? Волосы тусклые, кожа несвежая и покрыта прыщиками. Плохо... Только природу здесь винить не в чем, она тут ни при чем. Виновата ты сама. Наверное, любишь полениться, почти лежа, просто поваляться на диване, не прочь полакомиться сладеньким вместо обеда, ведь так? Ложишься заполночь, встаешь с трудом, дотягивая до последней минуты. А вот зарядку наверняка не делаешь, умываешься с пятого на десятое, причесываешься раз в день, перед уходом в школу? Придется немножко поработать над собой. Согласна? Тогда, не откладывая в долгий ящик, начнем.

СЕКРЕТЫ КРАСИВОЙ КОЖИ

С некоторых пор тебя очень тревожат появившиеся на лице черные точки и красные прыщики. Некрасиво, больно, противно... Но успокойся — это не навсегда. Сейчас ты превращаешься из девочки в девушку, и перестраивается весь твой организм. Такая сложная перестройка дается организму нелегко. Поэтому помоги ему, пожалуйста.

Секрет первый — спокойствие, только

надева
— она
рода
прави
фигур
ми? Д
е стане
ительн
этом с
не п
олубым
хватат
д ли
ь сант
так л
ысоки
люб
енит
го део
роосто
ь же
шка,
очка—
ились
идел
альн
буде
этой
окало
иво.
ить
спина
Жи
кри
клье
ками
ть не
а т
очи
ване
есто
очь
дней
де
то
дом
тат
ва



спокойствие! Да, любимая присказка Карлсона нам очень пригодится. Здоровая, ровная психика — первое условие, помогающее сохранить красоту кожи. Дело в том, что в организме человека всё взаимосвязано. Например, ты раздражаешься, злишься, нервничаешь — и мозг немедленно посылает тревожные сигналы в каждую клеточку твоего тела... Я не врач и не возьмусь рассказать тебе, как в точности всё это происходит. Но, говорят, у спокойных, жизнерадостных и добродушных подростков «цветение» переходного возраста длится гораздо меньше и проходит легче, чем у тех, кто привык впадать в истерику по любому поводу.

Секрет второй — не хочу пирожного... Тут мы вынуждены разойтись во вкусах с Карлсоном, который, как известно, невозможный сладстёна. Но это не значит, будто нужно раз и навсегда запретить себе даже смотреть на лакомства. Конечно, нет — не надо только ими злоупотреблять и заменять тортом и конфетами нормальные завтрак, обед и ужин.

И потом, разве вкусны лишь шоколад, мороженое или торт? Ты наверняка любишь яблоки, груши, абрикосы, арбуз, смородину и другие вкусные фрукты и ягоды? И правильно — они полезны всем на свете, а тебе сейчас — особенно. Точно так же как и свежие овощи. Они ведь доступны даже зимой, в самое безвитаминозное время: то морковку погрызла, то пару капустных листиков съела... Кстати, я научу делать несколько простых и вкусных салатов, которые можно готовить в любое время года.

Однако кое в чем все-таки придется себя ограничить — главным образом, в сладостях, жирных и копченых продуктах. Не увлекайся также пряностями, перцем, консервами. Зато творог, яйца, овощи и фрукты, нежирное мясо и рыба непременно должны быть на твоём столе.

Очень полезна для кожи овсяная каша — между прочим, англичанки (а они славятся своим здоровьем и прекрасным цветом лица) не представляют себе завтрака без овсянки. Эту кашу можно готовить на молоке и на воде, с сахаром или солью — как кому нравится. Если ты приобретешь эту отличную английскую привычку, она принесет тебе много пользы.

Ни в коем случае не питайся всухомятку — так недолго нажать себе гастрит или еще какую-нибудь серьезную болезнь и тогда уже не до красоты будет. Должна тебе сказать, что состояние кожи — самый лучший показатель общего здоровья.

Секрет третий — солнце, воздух... Если ты привыкла часами сидеть в закупоренной комнате, ложиться за полночь и вставать, когда солнце уже высоко, заранее простись с мечтами о свежем цвете лица и чистой коже. Когда я вижу бледные, какие-то серо-зеленые девичьи личики, мне становится очень обидно — ведь девочки чаще всего сами себя губят. Понимаю, что в школе задают много уроков, что интересные телепередачи затягиваются допоздна, что хочется хотя бы изредка от души попрыгать на дискотеке, несмотря на духоту в зале... Все это понятно и объяснимо — но неужели не сумеем повернуть жизнь так, чтобы стать хозяйками своих поступков и своего образа жизни?

О режиме дня мы еще будем с тобой говорить. Хотя, боюсь, тебе уже надоели эти разговоры и вовсе не хочется раскладывать свою жизнь по полочкам и расписывать по линейкам. Признаюсь тебе — я много раз пробовала жить по строгому, без малейших отступлений, распорядку и... едва выдерживала неделю, а то и меньше. Потому не стану и тебе советовать это трудновыполнимое дело, а поделюсь некоторыми вполне посильными советами.

Постараемся ложиться спать еще «сегодня» — то есть до двенадцати часов ночи. Врачи утверждают, что самый здоровый и эффективный отдых как раз до полуночи. Спать надо восемь часов, и не больше. Сон, который длится меньше шести часов, тоже не позволяет нормально отдохнуть. Поэтому старайся даже в напряженные экзаменационные дни спать не менее шести — восьми часов. Ты ведь заметила, что на свежую голову любая работа идет и быстрее, и легче? Понятно, бывают ситуации, когда лечь в постель вовремя никак не удается — не бросишь же на половине передачу «Взгляд» или «Программу А», а наутро, хочешь не хочешь, вставать надо в тот же час, что и всегда... Ничего страшного, не смотри на будильник, словно на заклятого врага — просто на завтра нужно лечь пораньше, вот и всё.

Между прочим, гораздо легче вставать по утрам, если спишь при открытой форточке, в комнате, где прохладно. А в жару и духоте не отдохнешь по-человечески, даже если сутки проваляешься. Самое трудное — вылезти утром из-под теплого одеяла. А ты вообрази, что в июльскую жару ты собираешься искупаться. Вспомни, как боязно заходить в прохладную воду, зато как здорово, когда уже окунулась, правда? Согреться и заодно взбодриться поможет тебе и самая элементарная утренняя зарядка, только нужно делать ее не из-под палки, а весело, танцуя.

Но, конечно, даже если все форточки в вашем доме настежь открыты круглые сутки, этого мало. Тебе, подростку, воздуха нужно гораздо больше — и для здоровья, и для красоты, и для хорошего настроения. Поэтому, если это возможно, ходи в школу пешком, используй для короткой прогулки мамыны поручения: сбегать в булочную, в прачечную, за молоком. Да и свободное время старайся проводить не в подъездах или подружки-

...а на улице, в парке, в лесу, на речке...

— скажи, разве в моих предложениях есть что-нибудь невыполнимое или очень трудное? По-моему, нет. Зато эффект, обещаю тебе, будет поразительным. Скоро ты почувствуешь себя более здоровой и свежей, прекратятся мучающие тебя головные боли, улучшится настроение и укрепится память. А на щеках появится нежный, очаровательный румянец. Понемножку, постепенно станет очищаться и кожа. А мы будем этому процессу помогать.

Секрет четвертый — ...и вода. Мы с тобой с раннего детства знаем, что «надо, надо умываться по утрам и вечерам». А вот умеем ли мы умываться правильно? Знаем ли, чего боится наша кожа и что она любит?

Итак, для начала разберемся в типе своей кожи. Косметологи таких типов различают три.

Нормальная кожа — и есть нормальная. Она не блестит и не шелушится. Такая кожа ровного цвета, матовая, гладкая, эластичная, хорошо переносит воду и любое мыло. Словом, с ней хлопот немного.

Сухая кожа очень чувствительная. Ее раздражает даже обычное умывание без мыла. Сухая кожа краснеет, воспаляется и начинает шелушиться от холодного ветра и яркого солнышка. У некоторых девочек после умывания с мылом на лице появляются красные пятна и кожу как будто жжет.

Жирная кожа доставляет больше всего забот. Мало того, что она лоснится, так еще и поры на ней видны — как будто их специально иголкой прокололи. Эти поры часто закупориваются, и на лице появляются черные точки (камедоны), а потом и гнойные прыщики. Все эти неприятности чаще всего и бывают у подростков в переходном возрасте и объясняются тем, что в это время очень интенсивно начинают работать сальные железы.

Но если ты возьмешься определить, к какому типу принадлежит твоя кожа, то, возможно, застынешь перед зеркалом в недоумении. В самом деле, на щеках и под глазами кожа сухая, а на носу, на лбу и на подбородке — сальная... Да, чаще всего так и бывает, поэтому и ухаживать за кожей на носу и, скажем, на щеках придется по-разному.

Как ты понимаешь, легче всего ухаживать за нормальной кожей. Ежедневное умывание утром и вечером прохладной водой с мылом — вот, собственно, и весь уход. Если днем ты много работала, двигалась или участвовала в спортивных соревнованиях, умойся теплой водой с мылом, но потом обязательно ополосни лицо прохладной или совсем холодной водой.

При сухой и чувствительной коже лучше обходиться без мыла. А что делать, если она не выносит даже обыкновенной воды? Вообще не умываться? Помочь беде можно несколькими способами. Во-первых, попробуем чуть-чуть смягчить водопроводную воду — бросим в литровую банку щепотку обычной пищевой соды. Можно также разбавить воду полустаканом молока. Во-вторых, в ту пору, когда кожа особенно чувствительна, вместо умывания протрем лицо косметическим

молочком или такими кремами, как «Утро» или «Бархатный». А еще хорошо умываться отварами или настоями из трав. Есть, например, такая душистая травка, которая называется перечная мята — она продается в аптеках, а можешь летом и сама собирать ее и засушить в запас. Настой из мяты делается так: одну столовую ложку сухой травы заливаешь двумя стаканами крутого кипятка и даешь настояться полчаса, а потом процеживаешь. Из этой жидкости можно приготовить лед, а то просто умываться этим настоем.

Умываться с мылом при сухой коже стоит не больше одного-двух раз в неделю или при необходимости — если кожа сильно загрязнена. Да и мыло подбирай не по красоте упаковки и экзотическим ароматам, а выбирай самое нежное, щадящее. Это может быть и «Бальзам» с травами, но лучше всего подойдет — «Детское», «Тик-так» или «Малыш». А после умывания не растирай лицо докрасна, а осторожно промокни кожу мягким полотенцем.

А как умываться, если кожа жирная? Как ни странно, но косметологи не советуют пользоваться горячей водой — разве что когда моешься в бане или принимаешь ванну. Но даже и в этих случаях после горячей воды надо сразу же ополоснуть лицо холодной. А обычное умывание прохладной, комнатной температуры, водой тебе будет очень полезно. Мыло можно использовать «Детское», «Банное», «Лесное». После умывания про лицо лосьоном для жирной кожи — как правило, на этикетках непременно есть надпись, указывающая, для какой кожи лосьон предназначен. Это могут быть лосьоны «Огуречный», «Старт», «Огни Москвы», «Свежесть» — все и не перечислишь.

Если ты будешь терпеливо выполнять все эти правила, то заметишь, как очищается лицо. Но, возможно, черные точки на носу, лбу и подбородке пока останутся. Значит, нужно «почистить» кожу, и это не трудно сделать дома. Сначала сделай из любого туалетного мыла густую, мелкую пену. Потом смешай эту пену с мелкой поваренной солью или смесью пищевой соды и буры (пополам) и нанеси получившийся «крем» на места, где много камедонов. Можешь оставить эту смесь на лице на несколько минут, а можно протирать кожу ватным тампончиком. Через пять минут умойся и протри кожу лосьоном. Часто эту процедуру повторять я тебе не советую — все-таки соль раздражает кожу. Лучше всего делать «чистку» лица раз в неделю, когда принимаешь ванну. И хочу тебя предупредить — хорошии результат ты получишь не с первого раза, а в лучшем случае через месяц. Но и тогда не успокаивайся, а продолжай ухаживать за кожей, иначе все неприятности снова вернутся. А вот выдавливать черные точки-камедоны нельзя ни в коем случае.

Секрет пятый — крем и пудра не спасут... Многим девочкам не хочется заниматься своей кожей изо дня в день — им кажется нудным такое занятие. Вообще-то, по своему опыту я знаю, что уход за кожей лица занимает не больше десяти минут в день. Но почему-то часто

твои ровесницы предпочитают потратить эти минуты и даже впятеро больше времени на то, чтобы замазать все недостатки кожи кремом и заштукатурить толстым слоем пудры. Мы сейчас будем говорить о том, красиво это или некрасиво. Макияж — тонкое искусство, попозже мы попробуем ему научиться. А пока нас занимает другая проблема — как сделать и сохранить кожу здоровой и естественно красивой.

И вот что я тебе скажу — лучше пытайся скрыть свои изъяны под «штукатуркой». Ведь ты своими руками душишь собственные надежды на красоту... Проставь себе, сколько ты смогла бы прожить взаперти, без солнца и почти без воздуха? Наверное, недолго. Но и коже твоей надо дышать, наслаждаться теплом солнечных лучей — так за что же ты ее наказываешь?

Словом, давай договоримся — крем, помады и пудру оставим немножко «на потом». Немножко декоративной косметики — по моде и к лицу — не повредит, если умело ее применять. Но каждый вечер, как бы ты ни устала после дискотеки или вечеринки, не ленись очистить лицо от остатков макияжа. Для этого возьми любой жирный крем, клочок ваты и осторожно, нежно, не слишком нажимая, сотри с ресниц тушь. Потом — другой ваткой — удали с век тени, а третьим тампончиком убери с кожи остатки пудры или тонального крема. Теперь можно умываться — и укладываться спать. Вся процедура заняла у тебя пять — семь минут.

И еще об одном хочу тебя предупредить. Не торопись брать с маминого туалетного столика дорогие фирменные кремы «для увядающей кожи», биокремы, кремы, содержащие гормоны. Запомни — их можно применять лишь после 35 лет — иначе ты можешь нанести большой вред не только коже, но и вообще своему здоровью. Старайся как можно дольше обходиться простой водой, обычным мылом, отварами и настоями трав (их рецепты часто публикуют в женских журналах). Кстати, когда хозяйку знаменитой парижской косметической фирмы спросили, как удалось ей до глубокой старости сохранить свежую и красивую кожу, она ответила: «Мой секрет — очень простой. Я никогда не пользовалась никакими кремами, масками и протираниями, даже теми, которые выпускали на моей фирме. Холодная вода и обычное мыло — вот моя лучшая косметика...»

А знаешь, как поступали наши русские красавицы, чтобы сделать свою кожу еще свежее и глаже? Они умывались утренней росой, дождевой водой или первым снежком... К сожалению, я не могу посоветовать тебе такие старинные способы, особенно если ты живешь в крупном промышленном городе — того и гляди, дождик окажется кислотным, а первая снежная пороша смешается с уличной гарью. Однако кое-где сохранились еще островки чистой природы. Поэтому не забывай старых русских обычаев и старайся чаще бывать в лесу, на лугу, на озерных или речных берегах. Мы ведь и сами, бывает, не замечаем, как действует на нас красота и как сами мы хорошеем под ее влиянием.

Продолжение следует

Лариса ИСАРОВА

В БОЛЬНИЦЕ

В молодости даже пребывание в больнице не страшно. Особенно, если попадают в палату люди, хоть и разных профессий, но одинаково жизнерадостные и неунывающие.

И вот однажды в нашей палате из шести человек затеяли игру. В свободное от врачей и процедур время вспоминать блюда из одного предмета.

Начали с картошки.

Главное было — не называть общепринятые. Только с выдумкой. Дешевые и быстрые. Кое-что я запомнила.

Холодный салат (любимый Чеховым)

Отварить очищенную картошку в воде с солью. Пока варится, очень мелко нарезать лук — по три большие луковицы на шесть больших клубней. Затем быстро вилкой размять горячую картошку, втереть туда лук, налить постное масло, уксус и присыпать перцем черным. Подавать только холодным. (Но это Чехов любил есть такую картошку холодной, в принципе годится она и как горячее второе блюдо.)

Фаршированная картошка

Хорошо вымыть крупную картошку, разрезать пополам, выковырять внутренность и начинить либо грибами с луком, либо вареной рыбой с луком, либо фаршем с чесноком. Сверху залить майонезом и положить кусочек сыра. И все печь в духовке, на решетке.

Отварная картошка в сметане с чесноком

Очищенную картошку варить в сметане с чесноком, укропом и солью.

Картофельные отбивные

Отваренную заранее холодную картошку нарезать круглыми ломтями, положить в большое количество кипящего постного масла и посыпать манной крупой и истолченным с солью чесноком.

Картофель с подливой

Отварить картошку и подать к ней подливу из жареного лука со шкварками или из помидоров, лука и чеснока, вместе с мелко нарезанной зеленью.

Запеченная картошка

Переложить слои сырой картошки шпиком, все залить майонезом и запечь, снизу и сверху положив кружки лука.

Самое смешное, что все разговоры о еде вели вполне сытые женщины. К каждой приходили родные и старались принести что-то особенно любимое и вкусное. Но эти беседы были самоутверждением, доказательством судьбе, что женщина со средним образованием или домохозяйка ничуть не уступает «интеллигенции», а в чисто женском искусстве даже превосходит.

Самой шумной была красивая, сильная «Гретхен для офицеров», была она по профессии массажистка, хотя и говорила, что закончила вечерний мединститут.

Она отличалась редкой бесцеремонностью, когда дело касалось ее самочувствия. Могла перебудить ночью всю палату при любом недомогании; правда, и сама охотно помогала, сочувствовала тем, кто долго приходил в себя после операции. В палате было два гуманитария, я и одна очень молодая и ухоженная женщина в алом халате, к которой раз в неделю приходил частный парикмахер. Она много лет жила за границей с родителями, потом и мужа нашла в той же среде, и смотрела на наш быт изумленными и чуточку испуганными глазами.

В конкурсе картофельных блюд она не принимала участия, массажистка же всех переплюнула своими рецептами. Когда мы иссякли и собирались подводить итоги, она заявила:

— А теперь, бабоньки, меня послушайте, я все же доктор и дело знаю. Самое полезное — картофель на пару. Забыли? Но больше всего у меня дома ценят картофельную стружку. Не знаете? Сначала очистить картошку, потом ленточкой с нее срезать слои, чтоб вышел длинный завиток. Я его ниткой перевязываю, чтоб не обломился, опускаю в холодную воду, пока не сделаю штук девять. Кстати, положено нечетное число, бабка советовала, она ворожеей была, все секреты жизни превзошла... Потом обсушу свои стружечки и в растопленное масло, постное пополам с салом свиным... И чуть-чуть чесноком толченым присыпать в конце, никакие ананасы не нужны... Пробовала, красавица?!

Она постоянно задевала соседку в алом халате, чувствуя, как однажды выразилась, в ней «классового врага».

Лет ей было немало, около пятидесяти, но она сохранила прекрасную фигуру и жизнерадостную победительность человека, которая выбралась из деревни «голою и босой» и всего достигла «своим умом и своими руками».

— А кто едал картофельные оладьи? Развести в картофельной муке желток, растительное масло, рубленую зелень и ложку воды. Взбить пену из белков. Вареные лом-

Люда-ско-ро-спел-ки

РАССКАЗЫ О КУЛИНАРНЫХ ВЫДУМКАХ И СЕКРЕТАХ



Мы продолжаем публикацию книги московской писательницы Ларисы Исаровой, начатую в сентябрьском номере 1990 года. Из подзаголовка ее предельно ясно построение книги — это рассказы и воспоминания и о искусстве домашней хозяйки, и о забытых блюдах, и о хороших людях, встречавшихся автору на его жизненном пути. «Блюда-скоропелки» отдельным изданием готовятся к выходу в издательстве «ППК» (Москва). Редакция и автор будут признательны всем, кто откликнется на публикацию.

Без таблеток

Это не название раз-
чительного материала о
хой работе фармацевтов и
фиците лекарств. Скорее
призыв. Вы удивлены и по-
чалу, быть может, немы-
растеряны: аптека без таб-
ток? Предвижу вопрос:
что, действительно возмож-
такое?» Да, это возможно.
Я имею в виду так называ-
мую зеленую аптеку, кото-
должна быть в каждой се-
в особенности если, в ней
маленькие дети. Прошли го-
расцвета химиотерапии, ко-
она уверенно и, казалось, Минздрав
всегда потеснила фитотера-
пию (лечение растениями).
Поспешила отвернуться на-
ная медицина от народной
в частности от ее богатой
опыта лечения растениями.
В результате немало было
стеряно и забыто полезное
советов, рецептов сборов
карственных растений.

В погоне за быстрым
чением ставка делалась не
лекарственные растения, а
синтетические препараты.
было бы обоснованным, ес-
бы так поступали лишь в
случаях, когда требуется
медленная, скорая помощь
(ведь растения обычно не
гут соперничать с химиотера-
певтическими препаратами
силе и скорости действия,
однако на практике оказа-
лось, что даже пустячные не-
домогания лечились сильно
действующими препаратами
например, сульфаниламидами
или антибиотиками. Негатив-
ная сторона этого выявила-
спустя годы. Успехи химиотера-
пии довольно быстро пошла
на убыль. Причины тому бы-
ли понятными: микроорганизмы
приспосабливались к син-
тезируемым лекарствам (в
особенности к антибиотикам
и сульфаниламидам) весьма
быстро, что в свою очередь
весьма быстро требовало ма-
гократно увеличения лечеб-
ной дозы. Возрастал, следо-
вательно, риск проявления по-
бочных эффектов, аллерги-
ческих реакций, возникнове-
ния генетических нарушений
и другие, порой самые раз-
ные и невероятные, осложне-
ния, ограничивающие приме-
нение синтетических препара-
тов. Вот, к примеру, аспирин
(ацетилсалициловая кислота),
считающийся лекарственно-

рассеянности ронявшая матерные слова.
Но она краснела, вспоминая рецепты ма-
тери и бабушки, сельских учительниц, ни-
когда не знавших городских деликатесов.
Она же рассказала и о «фальшивых пам-
пушках».

Фальшивые пампушки

Подсушить в духовке черст-
вый хлеб, нарезав кусками,
потом сбрызнуть холодной во-
дой и снова подсушить до зо-
лотистого цвета. Отдельно
растереть чеснок с солью, по-
стным маслом и водой. И пе-
ред обедом опустить туда су-
хари.

В ее хриплом голосе прозвучала мечта-
тельная нота.

Главное, положить на
маленькие красивые тарелоч-
ки у каждого прибора по две-
три штуки. Никогда никто не
оставлял, до крошки доеда-
ли. А еще у нас дома делали
окрошку с редькой. Натерли
на терке, добавляли вареный
холодный картофель, соль,
хрен и квас. С похмелья луч-
шего блюда не было, мозги,
точно наждаком, прочищало.
И еще у меня всегда сделана
такая заготовка, «хренолср»
называется:

1 килограмм помидоров,
100 грамм хрена, головка че-
снок, соль и сахар. Все через
мясорубку. Никогда не плес-
невает, не киснет. В любую
тарелку положить, сразу
смысл чувствуешь!

Такая негражданская женская
была в этом непривлекательном
существо, так она могла обогреть кого-то и порадо-
вать, а вот судьба, дав образование, лиши-
ла семьи. И было ей оно совсем не нужно,
это равноправие с мужчинами. Ей бы деся-
теро детей, свой дом, хозяйство, и какой
бы здоровый ладный выводок вырастила
бы такая наседка, всю жизнь живущая
не своей, а выдуманной жизнью...

Она же научила нас делать из плохих
соленых огурцов — хорошие.

Оживление соленых огурцов

Стоит вскипятить томатный
сок с зеленью, чесноком и со-
лью, и, остудив, залить вялые
огурцы. Через три дня они
превращаются в крепкие, по-
чти малосольные и очень со-
блазнительные.

Я не знаю, может быть, она и попова-
ла, или у нее в гостях оказывались пью-
щие мужчины, но от нее мы еще узнали
рецепт малосольных помидоров-скоро-
спелок.

Срезать крышки в помидо-
ре и посыпать рубленой зеле-
нью с солью и чесноком, по-
том закрыть крышки, поста-
вить помидоры друг на друга
и через сутки — острая заку-
ска без особых усилий.

Продолжение следует

карить?! Это наше

блюдо, мы же на

собаку съели, ваших

месяцами не видели

Она торжествующе объявляла притих-
ших женщин и довершала победу послед-
ним блюдом.

— А еще я делаю сладкое
и соленое картофельное тесто.
Протираю вареную картошку
со сливочным маслом, слив-
ками, сахаром или солью. До-
бавляю муки, чтоб раскатать
на лепешки. На сладкие кладу
чернослив без косточек, или
кусочек яблока, или айву,
а на соленую — шпик, лук
жареный, грибы. Слеплю пи-
рожки и жарю на постном
масле, да белком еще обмажу.
Вот сколько живу, ни у кого
такого не едала, зато о них
по Москве слава идет, кто ни
побывает в гостях. Все стонут
от удовольствия, как чайки
над водой.

Единодушно ее избрали картофельной
королевой, и она всерьез была счастлива
таким признанием.

Соседка в алом халате тянула к
мне, как к человеку начитанному, хотя и
разных с ней житейских возможностей.
Не будешь ведь целые дни молчать, по-
требность в исповедях в таких заведениях
огромна. И, сообщив мне запутанную ис-
торию своих трех браков, однажды она
шепотом сказала, что знает рецепт «С.
Петра Великого». Видно и ей захотелось
равноправия в женском коллективе. Я тут
же громко его повторила, наблюдая стран-
ную реакцию. Враждебность к «мадам»
сказалась в том, что никто не записал
рецепт, хотя мне он показался и легким,
и разумным.

Суп Петра Великого

Отварить шампиньоны в
молоке, прокрутить через мя-
сорубку, смешать с куриным
фаршем и бросать в кипящий
куриный бульон, подбитый
мукой с яйцом и молоком.

Прекрасное диетическое блюдо, но со-
седки по палате посчитали его
изысканным.

Зато всеобщее оживление вызвал раз-
говор об экономных блюдах, фальшивых
по названию, из неожиданных продуктов.

Фальшивый хачапури

Смешать вместе остатки ке-
фира, простокваши, сыра,
брынзы, творога, растереть,
добавить яйцо, муку и гаше-
ную соду, сделать тесто. Сма-
зать маслом. И жарить на лю-
бом жире.

Автором этого рецепта была женщина-
инженер, одинокая, потерявшая надежду
на личную жизнь. Высокая, костистая,
с хриплым хриловатым голосом, часто по-

детей

Рассказ

вопрос

онлайн

богат

изд

и, а в

оказа

попы

ре и

и

и

Д. 1. Он есть в каждом доме. Надежное, хорошо проверенное и сравнительно безвредное средство — таким мы знаем аспирин. Но и он оказался не столь уж надежным и безвредным. И дело не только в том, что прием его может вызвать, скажем, желудочное кровотечение или даже привести к язвенной болезни желудка. Патологические эффекты ацетилсалициловой кислоты могут быть еще более опасными и вести к возникновению так называемого синдрома Рея — редкой, но по своей приводящей к смертельному исходу болезни (наблюдается при лечении аспирином детей, болеющих гриппом, ветряной оспой и другими легкими вирусными инфекциями). В связи с возможностью столь грозного осложнения Минздравом СССР было запрещено принимать аспирин при лечении детей до 12-летнего возраста. Вот каковы на проверку оказались сюрпризы «безвредного» аспирина.

Не менее коварными оказывались со временем и многие другие широко применяемые и рекламируемые обычно как малотоксичные химиотерапевтические препараты. Но не только поэтому стал падать престиж химиотерапии. Невысокая эффективность ее оказалась при хронических заболеваниях, когда требуется длительное лечение. Здесь фитотерапия часто и более действенна и, что особенно важно, несравненно более безопасна. А с этим приходится считаться, в особенности если мы собираемся дать таблетку детям или пожилым людям. И те, и другие хуже переносят химиотерапию, значительно чаще у них отмечаются индивидуальные реакции, причем нередко неблагоприятные.

Как же быть? Ведь в каждой семье рано или поздно случается ситуация, когда кому-то нужна помощь. Как правило, это какие-либо несложные заболевания. Ну, например, выпил ребенок холодной воды и стал покашливать, съел то, что он обычно плохо переносит, и в результате его послабило или, скажем, у него склонность к запорам и т. д. А вы в дороге или отдыхаете на даче и до врача далеко, да и нет в нем необходимости, ведь ничего страшного не произошло. Что делать? Дать таблетку аспирина и рискнуть может быть, даже маленького малыша? Конечно, вы выберете другое аптечное средство, а не таблетки, на полоч-

ках которой в бумажных пакетиках пахучие травы и коренья. Именно такая аптека служила верой и правдой многим и многим поколениям наших предков. Она апробирована на миллионах людей, проверена тысячелетним опытом. Ее препараты дают, быть может, не столь быстрый эффект, как некоторые синтетические лекарства, но зато излечивают надежно и, как правило, не имеют выраженных побочных эффектов.

Вот об аптеке без таблеток и пойдет речь на страницах «Семейного досуга», в нашей традиционной рубрике в этом и последующих номерах. Но прежде дадим несколько общих рекомендаций по применению лекарственных растений и сборов из них.

Следует заметить, что лекарственные растения используются в основном как вспомогательное лечебное средство. Применяют их обычно в виде настоя или отвара. Составные части листьев и цветков растений легко экстрагируются водой при заваривании (заливании) кипятком и настаивании в течение 15—30 минут (реже дольше). Стебли, кору и корни растений настаивают до 12 часов или готовят из них отвар.

Лекарственное сырье, содержащее слизи, заливают холодной водой (например, корень алтея, льняное семя) и настаивают.

Растения, содержащие эфирные масла, не рекомендуются кипятить, их обычно заливают крутым кипятком и настаивают в герметически закрытой посуде 15—20 минут (или получают вытяжку с помощью холодной воды), процеживают и пьют.

Настои и отвары готовят в фаянсовой, фарфоровой или эмалированной посуде. Для приготовления их предназначенную дозу измельченного лекарственного растения заливают кипятком (обычно из расчета 1—2 столовые ложки растительного сырья на 1 стакан кипятка, точнее, на одну весовую часть сырья приходится 10—20 частей воды, то есть соблюдается соотношение 1:10 или 1:20). Затем, если готовится настой, посуду закрывают и помещают в кастрюлю с кипящей водой. Через 15 минут выдерживания в водяной бане настой готов. Для получения отвара измельченное растительное сырье опускают в кипящую воду и кипятят 15—30 минут.

Поскольку при приготовле-

нии настоев или отваров количество жидкости уменьшается, то после их фильтрации в полученную готовую вытяжку следует добавить кипяченой воды до нужного объема (например, готовился отвар из соотношения 10 г корней на 200 мл воды, вытяжки же получилось 120 мл, следовательно, нужно добавить в нее 80 мл кипяченой воды, чтобы довести объем отвара до 200 мл).

Настои и отвары храните в прохладном месте не более 2 дней (лучше же готовить их ежедневно).

Правильное приготовление препаратов из лекарственных растений в значительной степени определяет успех лечения ими.

Абрикос обыкновенный

Абрикос — плодовое дерево семейства розоцветных. Известно 8 его видов. Среди них абрикос обыкновенный наиболее ценен. Это дерево до 15 и более метров высоты и стволом до 30 см в диаметре. Кора его светло-бурая, на старых деревьях она имеет продольные трещины. Листья крупные, очередные, яйцевидные с заостренной верхушкой и пильчатые, с темно-красными черешками.

Цветет дерево в марте-апреле, цветки его одиночные, бело-розовые, с одним пестиком и множеством тычинок, распускаются раньше листьев. Плодоносит на 3—4 году жизни. Плоды созревают в июне—августе, вес их 10—70 г.

Абрикос культивируется в Средней Азии, на Кавказе, в Крыму, на Южной Украине. В диком виде он встречается в Средней Азии, в Дагестане, в Северо-Восточном Китае (там он культивировался еще более 2000 лет до н. э.). В Гималаях абрикос произрастает даже на высоте 4000 м над уровнем моря. Заметим, что когда европейцы побывали в гостях у одного из племен, населяющих индийские Гималаи, то были очень удивлены, узнав, что средняя продолжительность жизни людей этого племени была около 100 лет. Гималайцев отличало крепкое здоровье и завидная работоспособность. Связывалось это с тем, что основную их пищу в течение круглого года составляли абрикосы.

Шло время. Абрикосы завоевывали все большее признание в мире. Так, в первом

веке нашей эры эти плоды не считались плодами жаркого Рима. Аromaticные и вкусные абрикосы нравились всем в те далекие времена. Никогда не уменьшалась их слава и сегодня.

Плоды у абрикосов желтого или оранжевого цвета, с продольной бороздкой, бархатистоопушенные. Их золотистая мякоть сладкая и сочная. Абрикосовые косточки содержат светло-коричневое горьковатое ядро.

Благодаря селекции были созданы сорта абрикоса, которые почти не содержат горького амигдалина в семях.

Лучшие в мире абрикосы (по своей сахаристости, содержанию витаминов и минеральных солей, а также по величине) выращиваются в Таджикистане.

Плоды абрикоса употребляют не только своим вкусом, но и питательностью. Мякоть их содержит от 4,7 до 27 процентов сахаров, пектиновые вещества, яблочную, лимонную и винную органические кислоты, дубильные вещества, значительное количество аскорбиновой кислоты, витамины, много каротина, минеральные соли (особенно богаты абрикосы калием).

Плоды абрикоса употребляют как в свежем виде, так и в сушеном. Из них готовят варенья, соки, компоты. Особенно популярна курага — вобожженные от косточек и высушенные половинки абрикосов. Она высококалорийна, так как содержит много легкоусвояемых углеводов, богата калием, есть в ней также кальций, магний, фосфор, железо, витамины, органические кислоты и другие полезные вещества. Курагу как эффективное общеукрепляющее средство по 100—150 г в день рекомендуют давать детям, выздоравливающим после болезни, страдающим хроническими заболеваниями (например, туберкулезом, беременным женщинам и детям). Весьма полезна она при сердечно-сосудистых заболеваниях, особенно при гипертонии, высоком содержании холестерина в крови, атеросклерозе, ишемической болезни сердца, инфаркте миокарда и т. п., а также как легкое слабительное средство.

Курагу с соком лимона добавляют в компоты, кисели,

Из нее можно сварить фруктовый суп, для чего берут 1 часть кураги, 1 часть сахара и 2 части риса.

Сушка абрикосов — давний метод их консервирования. Из 4 кг свежих плодов получают 1 кг кураги. Она может длительно храниться. Предпочтительней сушить плоды на солнце. Делается это следующим образом: абрикосы моют, разрезают пополам и удаляют косточки. Затем их погружают на 10—12 минут в водный раствор лимонной кислоты (из расчета 2 чайных ложки на один стакан воды), после чего раскладывают на решете в один слой. Сушка на солнце длится 3—4 дня, потом плоды укладывают в несколько слоев на решето и досушивают в тени.

Весьма благоприятны абрикосы при железодефицитной анемии, гипо- и авитамино-

зах. Заметим, однако, что при заболеваниях печени и при гипофункции щитовидной железы их не назначают, так как провитамин А, содержащийся в абрикосах в больших количествах, при указанных заболеваниях не усваивается, в связи с чем таким больным назначают чистый витамин А. Ограниченно следует употреблять абрикосы больным сахарным диабетом (из-за высокого содержания в них сахарозы).

Семена абрикоса в китайской народной медицине употребляются (20—30 г) в виде водной эмульсии в сочетании с отварами и настоями лекарственных растений при бронхитах, коклюше, а также при заболеваниях почек. Следует заметить, что употребление семян абрикоса требует осторожности. Так, их рекоменду-

ется предварительно измельчать и готовить из них эмульсию. При тщательном же пережевывании горький амигдалин и расщепляющий его фермент эмульсии, находящиеся в семенах раздельно, могут вступать в реакцию, в результате которой образуется сильнейший яд — синильная кислота. Употребление больших количеств семян может привести к отравлению. Абрикосовое масло, полу-

Абрикосовое масло, получаемое из семян, используется как растворитель при изготовлении некоторых лекарственных препаратов, жидких мазей и косметических кремов. Свежую мякоть плодов используют для косметических масок, которые являются прекрасным средством при раздражении кожи лица, солнечных ожогах.

Абрикосовая камедь (натески, выступающие из естест-

венных трещин стволов и
сыхающие на воздухе)
пользуется в медицине как
менитель импортного гумми
арабика. Применяют ее
вяжущее, обволакивающее
эмульгирующее и склеива
щее средство.

Камедь заготавливают в апреле — августе. Досушивают ее в помещениях с хорошей вентиляцией, раскладывая на бумаге слоем в 2-3 см. Сухое сырье представляет собой светло-желтые твердые, просвечивающиеся кусочки без запаха. Вкус сладковатый.

Скорлупа косточек, оста-
ющаяся после извлечения ядер,
является отличным сырьем
для изготовления активиро-
ванного угля и высококаче-
ственной черной туши.

А. СИНЯКОВ
кандидат медицинских наук

НИТОЧКА-ИГОЛОЧКА

Здравствуйте, дорогая редакция!

Мне 17 лет, в свободное время очень люблю шить себе оригинальные вещи. Хотелось бы, чтобы ваш журнал в рубрике «Ниточка-иглочка» напечатал выкройки модных

сейчас сумок-рюкзачков.

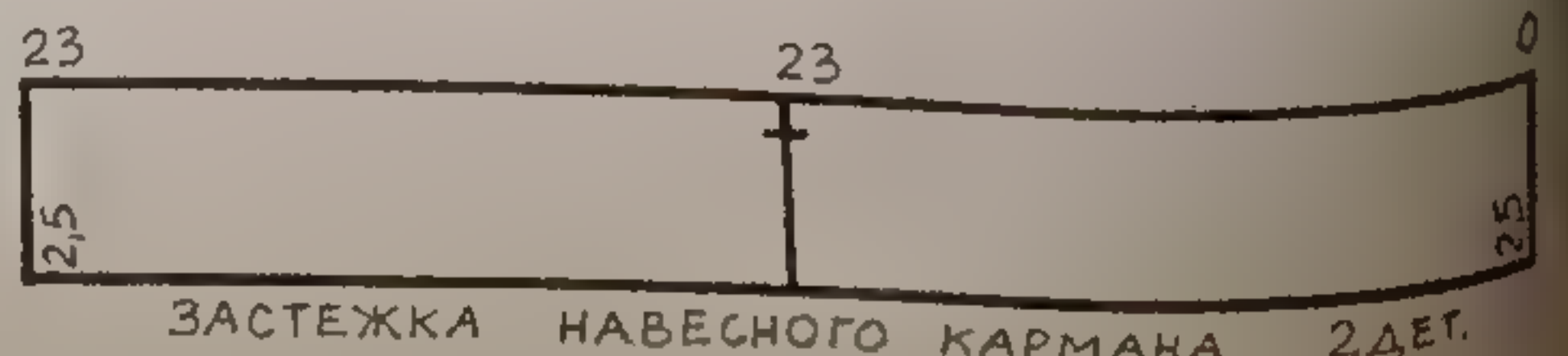
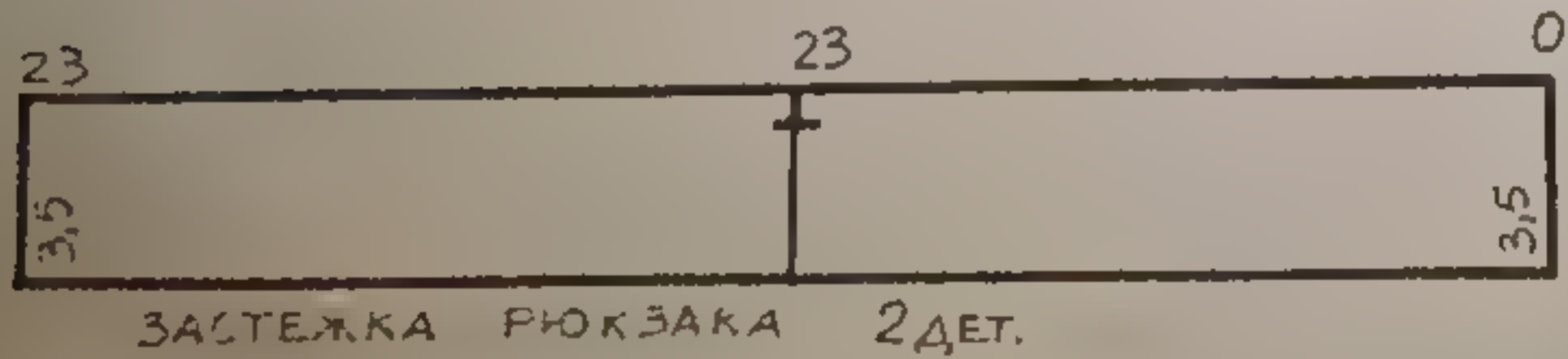
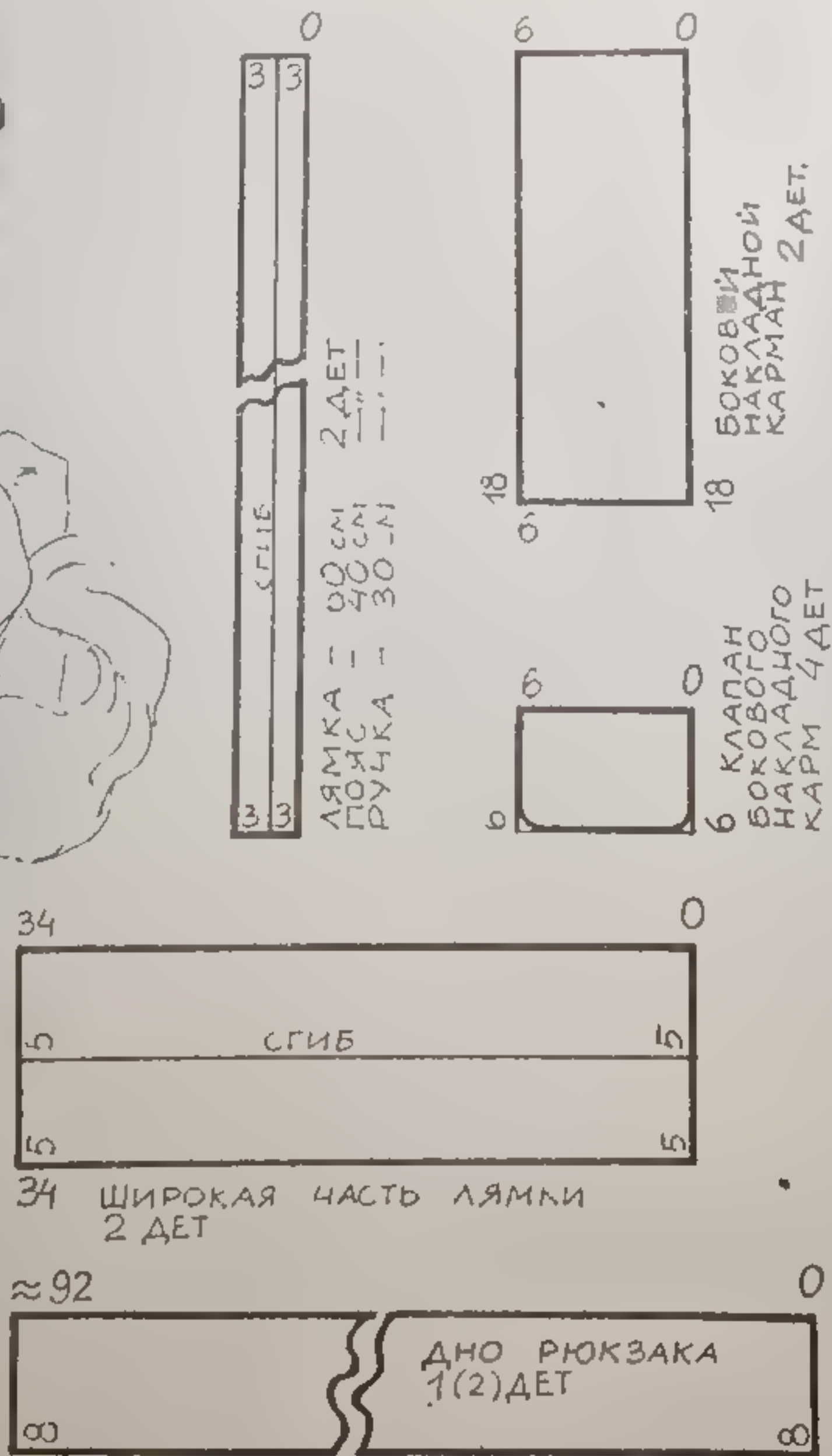
Уверена, что этим выкройкам будут рады многие девочки. Ведь как здорово ходить на тренировки, в школу и просто в город с модным рюкзачком, сшитым из старых джинсов или из бOLONьи.

со множеством цветных «молний», замочков, шнурочков и пуговиц.

Заранее благодарна вам за то, что вы помните о
себе и за своих друзей. Нов, цвето

С уважением какую-
Вик и только ка
г. Кишинёв, пояс и ру

Рюкзак



Соло канарейки

Уже давно название Птичий перестало означать, что на этом московском рынке можно приобрести лишь пернатого друга. Полноправными его обитателями стали аквариумные рыбки и котята, щенки разных пород и даже медлительные улитки. Но среди общего шума и гамы, в тесноте и запутанности торговых рядов посетитель рынка непременно — рано или поздно «выйдет» на настоящий птичий уголок, где задумчиво воркуют голуби, озорно покрикивают попугаи, важно гогочут гуси. Но не их голоса будут вашим маяком. Звать и завораживать будет пение канареек в десятках небольших клеточек, развешенных хозяевами. Маленькие солисты собирают здесь немалую публику, готовую слушать их необычный концерт.

Из-за своих природных способностей к пению канарейки сравниваются любителями певчих птиц с самими соловьями. Но по-разному сложились судьбы этих птиц. Соловей так и остался обитателем и певучим магом лесов и рощ. Канарейки же превратились во вполне домашних жителей, клетки стали их родным домом...

А знакомство людей с этими удивительными существами произошло больше пятисот лет назад. В 1478 году испанские завоеватели впервые высадились на Канарских островах (архипелаг в Атлантическом океане у северо-западных берегов Африки), давших название птичкам; тогда же, вместе с другими сокровищами Канар, стали вывозить их певучих обитателей в Испанию. Особенно ценились самцы — обладатели прекрасной песни. Благодаря ей популярность птичкам была обеспечена. С XVI века канарейки широко распространились по всей Западной Европе, позже попали они и в Россию. Одомашнивание канареек отразилось на их внешнем виде. Птички, которых мы можем наблюдать сегодня в домашних условиях, заметно отличаются от своих диких родственников: те меньше домашних и стройнее. Сменили канарейки и свой скромный серо-зеленый наряд на более привлекательный — золотисто-желтый, белый, оранжевый, дымчатый. Канароводы вывели много декоративных пород, которые выделяются необычностью формы. Так, у хохлатой канарейки пышный хохолок из перьев покрывает голову наподобие чепчика. А канарейка горбатая и, правда, кажется очень сутулой, если опустит голову на длинной шее.

Но не декоративность, не приятная расцветка привлекают

Канты в швах делают из косой бейки, сложенной пополам вдоль, или из искусственной кожи, дерматиды, клеенки на тканой основе и т. п.

Проверьте, сможет ли ваша машина прошить 4 слоя ткани и 2 слоя канта. Если это не получится, от канта можно отказаться.

Раскрой

Вычертите детали на плотной бумаге. Перед тем как их вырезать, внимательно про-

II

см. ным срезом

совместив нижние срезы, и проложите двойную строчку посередине накладного кармана. Свободные срезы, совместив, сколите булавками.

6. Боковые накладные карманы наложите изнаночной стороной на лицевую сторону дна навесного кармана, совместив метки, и, подвернув нижний срез на 1 см внутрь, пристрочите его двойной строчкой вдоль края сгиба. Остальные срезы, совместив с боковыми срезами дна навесного кармана, сколите булавками. С короткими срезами дна навесного кармана совместите верхние срезы клапанов и также приколите булавками.

7. Застежку рюкзака сложите с дном лицевыми сторонами, совместив корот-

стачайте. Отвер-

стачайте и проло-

аю шва двойную

же стачиваются

дно навесного

и, закрепляв-

хнего сре-

стачивайте

и дна со

(косой бейки

из искусствен-

риной 2,5 см,

пополам вдоль)

те навесной кар-

передней деталью рюкза-

Для этого необходимо

совместить середину

и навесного кармана

диной линии притачи-

вания навесного кармана на

передней детали рюкзака, на-

ложив карман лицевой сторо-

ной на ее верхнюю часть. Стачайте детали и отверните карман вниз (припуски должны оказаться внутри). На концах строчки, отступив от края 1 см, припуск рассеките. Свободные срезы кармана и рюкзака, совместив, сколите булавками.

10. На передней детали рюкзака закрепите булавками ручку и соедините эту деталь с дном, захватывая навесной карман (см. п. 8).

11. Так же притачайте заднюю деталь рюкзака, закрепив на ней ручку, ляжки и пояс в указанных местах. Выверните рюкзак на лицо через застежку.

12. На клапаны боковых карманов поставьте кнопки. На пояс закрепите пряжку.

Л. БАГМЕТ

Рисунки автора



Очень хорошо подходит для рюкзака специальная капроновая ткань, из которой шьют сумки. Можно использовать любую плотную ткань, синтетическую или натуральную, вплоть до шерсти. Если ткань эластичная или недостаточно плотная, дно рюкзака и навесного кармана делают двойным (внутренний слой может быть из другой плотной ткани или клеенки на тканой основе).

Ляжки, пояс и ручки можно сделать из широкой (около 3—4 см) тесьмы или сшить из плотной ткани. Пряжку на пояс и 2 молнии длиной по 45 см подберите по цвету. На ляжки также можно поставить пряжки, чтобы в случае необходимости можно было изменить их длину, но, если вы шьете рюкзак для себя, лучше точно определить, какая длина лямок для вас удобнее всего.

4. Широкие части лямок сложите пополам вдоль, лицом внутрь, совместите с прокладкой и стачайте по длинной стороне, оставив свободными короткие срезы. В один короткий срез надо вложить конец тесьмы, протянув его с помощью булавок через противоположный открытый конец широкой ляжки так, чтобы тесьма оказалась внутри ляжки. Стачайте этот срез несколькими строчками, чтобы тесьма не оторвалась.

Потянув за свободный конец тесьмы, выверните ляжку на лицо и проложите двойную строчку вдоль широкой части ляжки посередине.

5. Наложите изнаночной стороной верхний накладной карман на лицевую сторону навесного кармана,



к канарейкам внимание большинства любителей. Голос, песенные способности — вот что чаще является определяющим при выборе пернатого воспитанника. Именно песня и подкажет, кто перед вами — самочка или самец. Пение — безошибочный признак кенара. Отличается он от самочки и внешне. Кенар крупнее, его голова больше, грудка шире, ноги длиннее.

Вы хотите развить музыкальную одаренность птички и в будущем слушать дома ее концерты? Тогда вам нужен кенар. Вы не прочь заняться и разведением канареек? В этом случае приобретите еще и самочку. Но помните, что до спаривания птицы не должны видеть и слышать друг друга — то есть должны жить в разных клетках и в разных комнатах.

Клетки для самцов обычно приобретаются небольшие — длина 30—32 см, высота 20—25 см, ширина 20—22 см. Если кенаров несколько, то их клетки лучше расположить одна над другой, чтобы птицы не видели друг друга. Для самочек (их может быть и несколько в одном домике) нужна клетка больших размеров (70×35×45 см). Укрепите в клетке жердочки. По толщине они должны быть такие, чтобы птицы охватывали их пальцами ног. Не забудьте насыпать на дно клетки чистый и сухой речной песок (он будет помогать птичке переваривать пищу), установите кормушку и поилку. Известна любовь канареек к водным процедурам. Поэтому будет хорошо, если вы сразу определите место для них и станете предлагать птичкам купалки (ванночки) с водой комнатной температуры. Л. Бёме в книге «Жизнь птиц у нас дома» приводит слова знатока певчих птиц И. К. Шамова: «Хороший корм, чистота клетки, светлое место и отсутствие холода и духоты — вот главные условия жизни птицы в клетке...» Это — основа ухода за птицами в домашних условиях. Не пренебрегайте ей и воспитывая канарейку. На пользу птичке пойдут и периодические вылеты из клетки. От них канарейки станут бодрее,

улучшится их песня, а вот ожирение будет исключено. Но канарейка никогда не должна испытывать недостатка в разнообразном и полноценном корме. Эти птицы относятся к зерноядным, и основу их стола составляет зерновая смесь: рапс, овсянка, просо, канареечное семя, льняное семя, конопляное семя. Канарейки с удовольствием едят сырые семечки подсолнуха (перед кормлением птицы их лучше измельчить). Зерновой корм (чайная ложка) надо давать птичкам один раз в сутки.

Необходимы канарейке и мягкие корма — различные каши, творог, белый хлеб, размоченный в молоке и отжатый, мелко порубленное крутое яйцо. Мягкий корм дается не каждый день. Но когда его предлагаете воспитанникам, не забудьте вдвое сократить их зерновую норму.

Еще одну группу кормов для канарейки составляет различная зелень, овощи и фрукты — листья капусты, салата, редиски, традесканции, огурцы, помидоры, яблоки... Особенно почтима канарейками свежая морковь. Канарейки — удивительные сластены. В качестве лакомства им можно предложить кусочек сахара (вставьте его между прутьями клетки). А вот этот корм по сравнению с сахаром менее привлекательный, но в клетке ваших пернатых любимцев просто жизненно необходимый — толченая яичная скорлупа, древесный уголь, мел.

Канарейки хорошо размножаются в неволе. Подбирая парочку для спаривания, убедитесь, что птички вполне здоровы и не имеют физических изъянов. Но перед тем, как пересадить кенаря в клетку самочки, дом для будущего семейства надо соответствующе подготовить — продезинфицировать, установить гнездо. Веревочные гнезда в виде чашки или корзиночки продаются в зоомагазинах, ими и можно воспользоваться. Чтобы самочка смогла сама завершить оформление гнезда, оставьте для нее в клетке кусочки ваты, растертую веревку. Вот теперь все готово, и птички могут встретиться.

Через несколько дней в гнезде появится первое маленькое яичко. После него самка

несет яички каждый день. Всего в кладке их может быть в среднем 2—6 (чаще — 3—4). Старайтесь не тревожить сидящую на гнезде самку, не трогать из любопытства яйца. Птички этого не любят и могут бросить гнездо. Насиживание продолжается 13—15 дней (счет ведут со времени появления второго яйца), после чего вылупляются маленькие птенцы. Но если ожидаемое событие не произошло и на 15—16-й день — это тревожный сигнал. Яички могли оказаться неоплодотворенными, или зародыши в них погибли. В таком случае яйца надо выбросить.

Канарейки сами кормят своих требовательных птенцов — из клювика передают питательную кашку, выработанную в собственном зобе. В это время обязательным в меню взрослых птиц должны быть крутые рубленые яйца. Поддержите молодых родителей и зеленью — листьями салата и капусты, всходами овса. Птенцы канарейки растут быстро. На 19—21-й день они покидают гнездо, а примерно через месяц после появления на свет начинают самостоятельно клевать корм. В таком «солидном» возрасте птенцов надо отсадить в отдельные садки. Им предстоит пережить долгую линьку (смену детских пуховых костюмов на жесткое оперенье) и отсюда перейти в свои первые певческие классы — индивидуальные клеточки.

Если у вас живет один кенар, если вы приобрели его по совету знающего канароведа, то ваш воспитанник скорее всего уже знаком с азами вокального пения. День напролет он может исполнять для вас свои арии, особенно бурно реагируя на голоса разговаривающих, мелодии, доносящиеся из радио или с магнитофона. Канарейкам же, которые родились в вашем доме, только предстоит пройти «школу». Еще в общем садке многие молодые начинают пробовать свой голос. Их-то и надо в первую очередь рассадить в отдельные клеточки. Для обучения пению отбирают только самцов. И как в настоящей школе, «занятия» с молодежью должен вести «учитель» — самый достойный из имеющихся у вас певцов-кенаров.

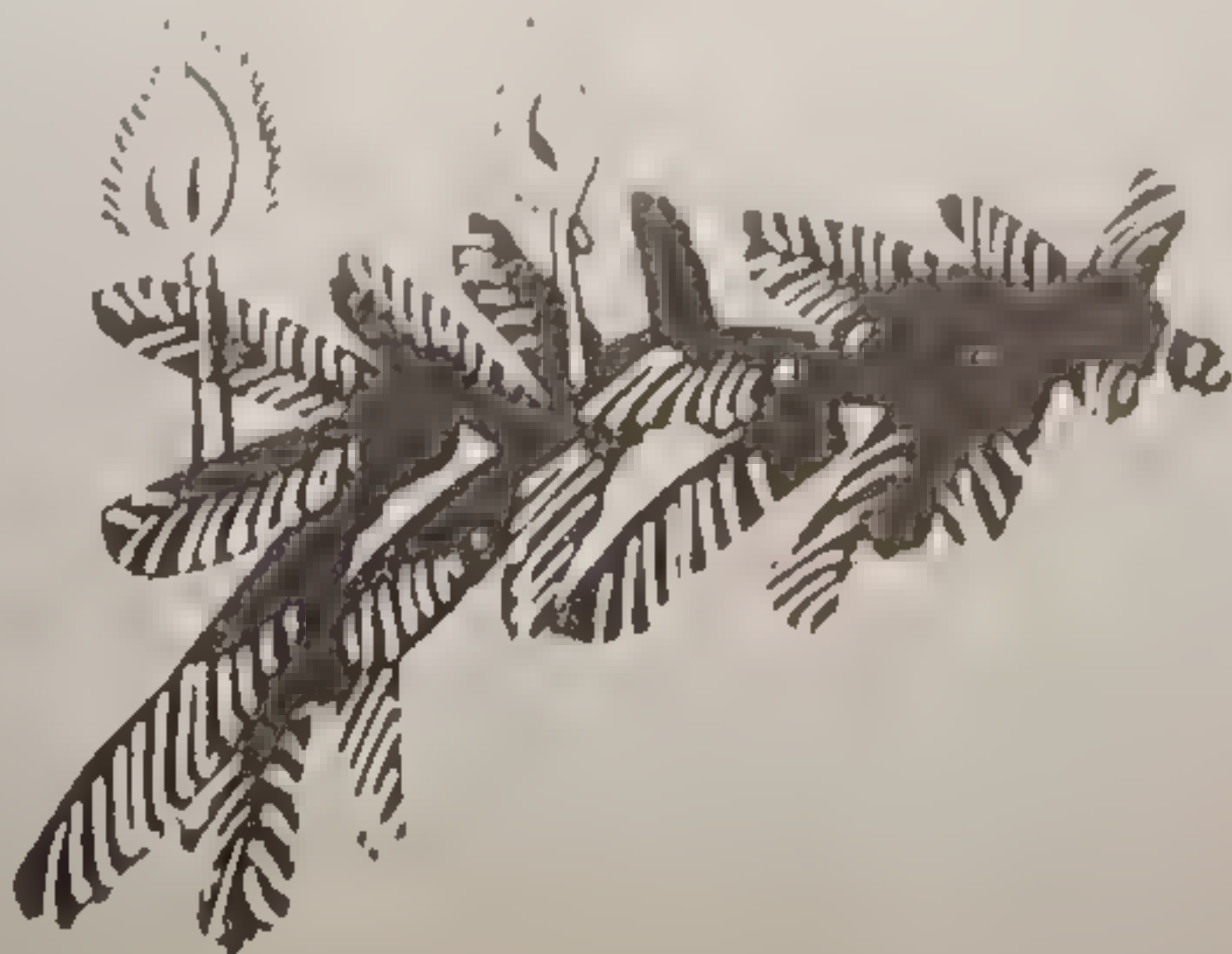
Многие знатоки птиц спорят о преимуществах того или иного способа обучения пению. Од-

ни — за «затемненный» метод, при котором ученики сидят в клетках, накрытых тканью. В них видят в таком состоянии лишь над пернатыми, слышат неслышимым для них звуком во время урочных занятий над другой — так, чтобы молодые кенары не видели друга и могли сосредоточиться лишь на пении «учителя». А пение его великолепно. Оно колесом сменяет другое. Звучат различают их десять, и у каждого свое название — раскат, глухой звон, звонкий раскат, звон, струйчатый раскат, танье, свист, жужжание.

Но прислушайтесь! Канарейка из вас услышит и что-то в пении маленького солиста — нежный звон бубенцов, стрекот кузнечика или голосок другой птички. Остается только уловить, как удаётся хрупкому маленькому существу издать такие чарующие звуки. Подумайте вместе с ними в вашем доме поселится доброе настроение. Присутствие канарейки в доме вы ощутите как близкое дыхание самой природы — тихой трепетной и не перестающей удивлять равнодушием человека.

ЕЛЕНА МИХАЙЛОВА

Что можно еще почитать о канарейках
Бёме Л. Б. Жизнь птиц у нас дома. — М.: Лесная промышленность, 1986.
Бессарабов Б. Ф. Болезни птиц и декоративных птиц. — М.: Россельхозиздат, 1980.
Лесняк А. П., Короткий П. М. Симонов Б. А. Зоопарк дома. — Алма-Ата: изд-во «Кайнар», 1973.
Луккина Е. В. Певчие, цветные, декоративные канарейки — М.: Лесная промышленность, 1973. 3-е издание — 1987.
Симонов Б. А. Певчие и декоративные птицы — Ташкент, Узбекистан, 1977.



ПЕШИТА

...теория шах-
...значение отво-
...защищаться. Од-
...перных, кто начал
...искусство защиты,
...первый чемпион мира
...Стейниц. Нагляд-
...трирует умение за-
...одна из его пар-
...с Дроздефом
...Комментарии
...чемпиона мира
...где он поясняет
...манеру защиты
...Стейница:
...Блэкберн — В. Стей-
...Шотландская партия.
...1. c5 2. Кf3 Кс6 3. d4 cd
...Кd1 Фh4.
...подвергнуться
...выигрывая пешку,
...Кb5 Сb4+ 6. Cd2 Ф:e4+
...Кd2 Крd8.
...защищает пешку и
...позицию относи-
...безопасности.
...д2 9. Ф:d2 а6.
...фигура белых
...причинить непри-
...поэтому она отбра-
...отбрасывает
...Кf3 Фе5 11. Ка3b5
...Кс7 13. Лад1.
...Блэкберн упускает

благоприятную воз-
можность. Следовало без про-
медления перейти в атаку
ходом 13... Лfе1, чтобы на
13... Фf6 располагать ответом
14... Л:е7. Лучший план для
черных в этом случае состоял
бы в противостоянии фер-
зей путем 13... Фd6, стремясь
к ничьей.
13... Фf5 14. Лfе1 Лb8.
Ладья, ищет безопасное
поле.

15. Фе2 d6.
В высшей степени интерес-
но проследить, как мало по-
малу защищающаяся сторона
размещает свои фигуры для
наступательных действий.
16. Ке4 Cd7.
С идеей 17... Ле8.
17. Фе3 f6.

С целью воспрепятствовать
18. Kg5, но немного лучше
было бы 17... Ле8, имея в ви-
ду парировать атаку с Kg5
только после того, как она
будет предпринята, а не
прежде.
18. g4 Фg6 19. К:d6.

Черные угрожали перейти
в контратаку. В отчаянии
белые упорствуют в продол-
жении атаки, даже ценой
фигуры. Нельзя не признать,
что с помощью этой жертвы
они устраняют препятствия,
воздвигнутые на пути дви-
жения их фигур.
19... cd 20. Л:d6 Кс7
21. С:c6 К:c6 22. Фg3 Кс8
23. Лed1 Лb7 24. Фg2 Кb8.

Укрепляя самый слабый
пункт — слона d7.
25. Лfд4 h5.
Переходя в решительную
контратаку.
26. Фd5 Фg5 27. Ф:g5 fg.
и с лишней фигурой, чер-
ные вскоре выиграли.

Конкурс шахматных семей

Конкурс закончился, да
здравствует конкурс! Итоги
«Конкурса шахматных се-
мей — 1990» будут подведены
в одном из ближайших но-
меров, а пока мы по много-
численным просьбам читате-
лей публикуем ответы на все
24 задания прошлого года.

Задание 1. 1. Фа3+ Кpg8
2. Ке7+ Кpf8 3. Kg6++
Кpg8 4. Фf8+ Л:f8.
Задание 2. 1. Лh6.
Задание 3. 1. Фf1+ 2. Сg1
Фf3+ 3. Cf3 Cf3X.
Задание 4. 1. Kg6+ Кph7.
2. Кf8++ Кph8 3. Фh7+
К:h7 4. Kg6X.

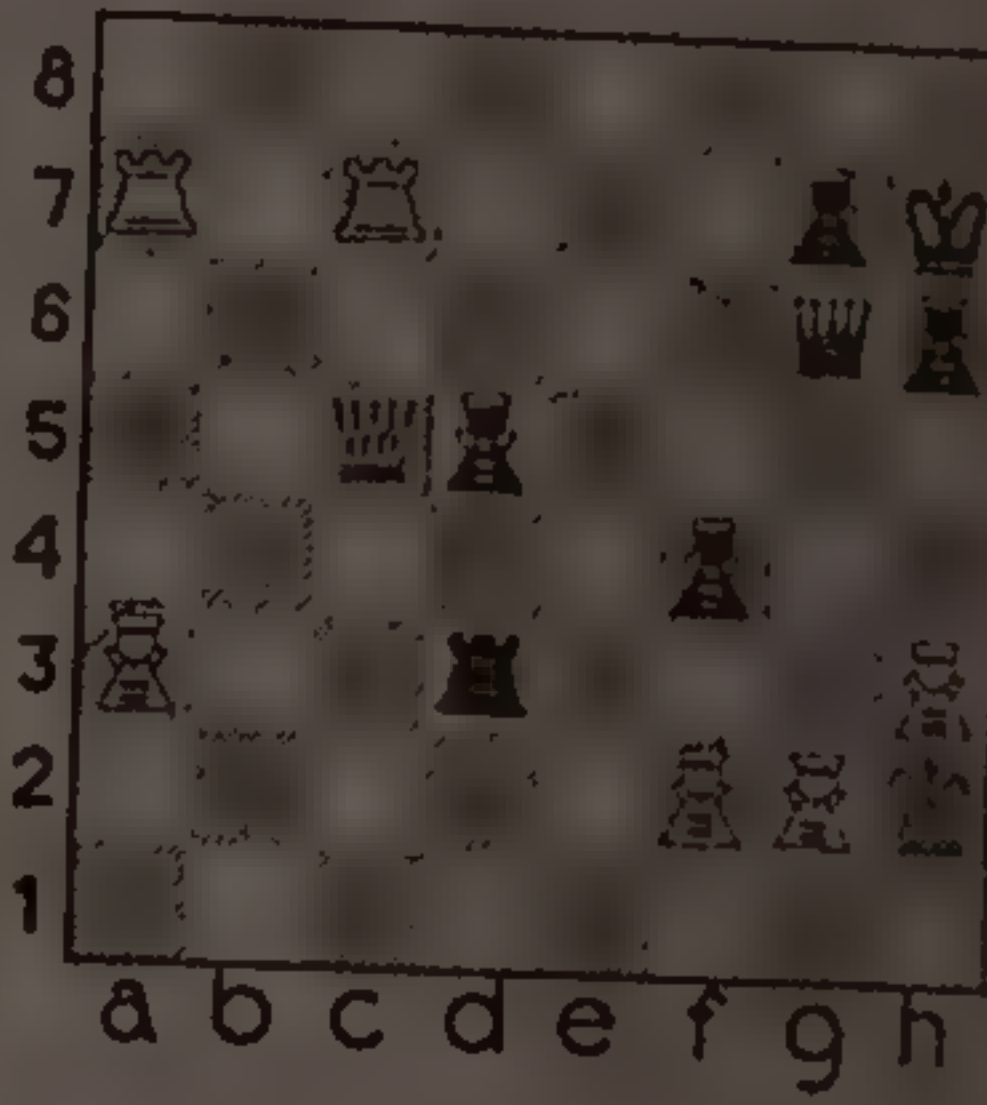
Задание 5. 1. Кpb1!
Задание 6. 1. Кpf3! (если
1. Кре4 c5 2. Кpd3 Кре8
3. Кре4 Кpd7=) 1... c6 (если
1... c5, то 2. Кре4 Кре8
3. Кpd5 Кpd7 4. Кс4 Кре8
5. Кр:c5 d3 6. Кр:d6+ —)
2. Кpf4 c5 3. Кре4+ —
Задание 7. 1. f7 Лf8 2. e6 b6!
3. Кpb7 Кре5 4. e7! Л:f7
5. Кра6! Л:e7.
Задание 8. 1. d6! cd 2. cb
Кpd5 3. b4! Кре6 4. Кpd3 d5
5. Кс3 Кре5 6. Кр:b3 d4
7. b6 Кpd6 8. b5 Кpd7
9. Кр:a3
Задание 9. 1. Лf6! e3 (если
2. Кр:e3 Ле8) 2. Кpf1!
e2+ 3. Кpe1! 3... Кph8
4. Л:f7 Ле8 5. e7 Кpg8
6. Лf8+ Л:f8 7. h7+ 1:0 Лож-
ный путь: 1. e7? Ле8 2. Л:e4
Кph7 3. Кре3 Кр:h6 4. Кр:d4
Кpg5 5. Кpd5 f5 6. Лe1 f4.
Задание 10. 1. Кр:b3, далее
Кс5 с идеей Ке6.
Задание 11. 1. Лf8+ Кpf8
2. Фh8+ Кpf7 3. Сg6 Кре6
4. Фс8 Фd7 5. Cf5.
Задание 12. 1... Лd1!
Задание 13. Кр:f7! h5 2. h4!
Кph6 3. Кpf6 gh 4. g5+
Кph7 5. Кpf7 h3 6. g6+ Лож-
ный путь: 2. Кpf6 hg 3. hg
Кph6 4. Кpf5 Кр:h7.
Задание 14. 1. Фd8+ Кр:d8
2. К:e6+ Кре7 3. Сg5+ f6
4. Кd8X.
Задание 15. 1. Сb6!!
Задание 16. 1. Л:h6 (1... С:h6?
2. Кf6+ Kg7 3. Фh7 Кр:f6
4. Ке4X) 1... Kg6 2. Лh5 Фе5
3. Фе5 С:e5 4. Лb1 g4
5. f4 gf+ 6. gf f5 7. Kg5 Ке7
8. f4 Ch8 9. Ке6 Лfс8 10. e4 a5
11. ef К:d5 12. Ке4 c3
13. Лbh1 Cf6 14. К:f6.
Задание 17. 1. b6! ab 2. Л:d7+
Кр:d7 3. Л:a8 Л:a8 4. К:b6+
Задание 18. 1... Фf5! 2. Кpb7
Ф:e5 3. c8Ф Фd5+ 4. Кра7 h2
5. Фс1+ Кph5.

Задание 19. 1. e7! Кр:c7
2. Кре5 h2 3. cd5 h1Ф
4. С:h1 К:h1 5. Кpf5 Кf7.
6. Кpg4 Кf2+ 7. Кph5 Кpg7.
Задание 20. 1... b5 2. cb c4
3. f5 h4 4. b6 h3.
Задание 21. Ошибочно:
1. Лh8+? Кр:h8 2. e7 Лd1+
3. Кре4 c1Ф 4. e8Ф+ Кph7
5. Фh5+ Фh6. Правильно:
1. e7+! Кpf7 2. e8Ф+!
Кр:e8 3. Кре6 Лf1 4. Ла4 Лd1
5. Лh4.
Задание 22. 1. d5! ed (1... Кр
c5 2. d6) 2. f5 gf 3. e6 fe
4. h5 f4 5. g6 f3 6. Кpd2 hg
7. h6!
Задание 23. 1. Лh8+ Кpd7
2. h7 g3! 3. Ла8! Ле5! 4. Лd8+!
Кре6 5. Лd6+ Кре5 6. Лс6!
Лb5 7. Лс5+! Л:c5 8. b8Ф+
Кре4 9. Ф:g3.
Задание 24. 1... Ла8 2. Кр:a8
Кс7! 3. g4 hg 4. h5 g3!

5. h6 g2 6. h7 g1Ф 7. h8
Ф Фg2X. 1... Лс3? 2. a8Ф
Лb3+ 3. Кра7 Ла3+ 4. Кpb7
Л:a8 5. Кр:a8 Кре6 6. Кpb7
Кpf5 7. Кре6 Кpg4 8. Кpd5
Кpg3 9. Кре4 Кр:h4 10. Кpf3.

Ниже мы печатаем первые
задания «Конкурса шахмат-
ных семей — 1991». Как и
раньше, мы рассматриваем
только ответы, присланные
на открытых почтовых карточ-
ках. Письма в конвертах
распечатываться не будут.
Просим в первой открытке
сообщить состав семейной
команды, возраст игроков,
полный домашний адрес с
указанием почтового индекса.
Желаем всем успехов и по-
бед в конкурсе!

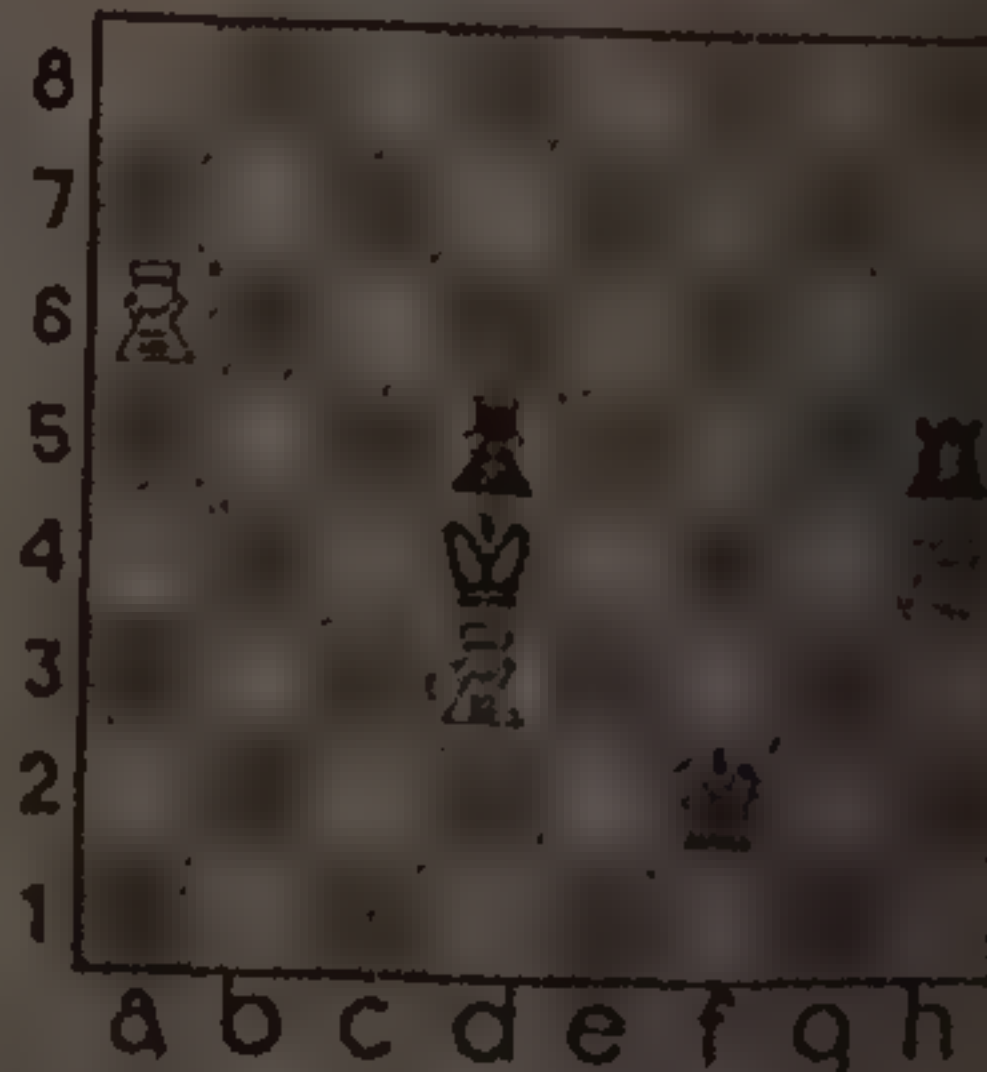
Задание 1



Позиция белых: Крh2, Фе5,
Ла7, Лс7, а3, f2, g2, h3.
Позиция черных: Крh7, Фg6,
Лd3, Лd4, d5, f4, g7, h6.

Ход белых. Выигрыш

Задание 2



Позиция белых: Крf2, Сh4,
а6, d3
Позиция черных: Крд1, Лh5,
d5.

Ход белых. Выигрыш

И. ЮНГЕНА

„ОТТЕПЕЛЬ“

ВЧЕРА И

1.

Сейчас модно вспоминать социально-политическую и нравственную «оттепель», наступившую в марте 1953 года, со смертью Сталина, и закончившуюся... когда? Одни говорят — в октябре 1964-го, со смещением Н. С. Хрущева; другие — чуть позже: с началом судебного процесса по делу Андрея Синявского и Юлия Даниэля, когда судили, по существу, не людей, а литературу; а третьи относят конец этой «оттепели» и того дальше — в 1968-й год, когда войска СССР и других стран Варшавского договора вторглись в социалистическую Чехословакию...

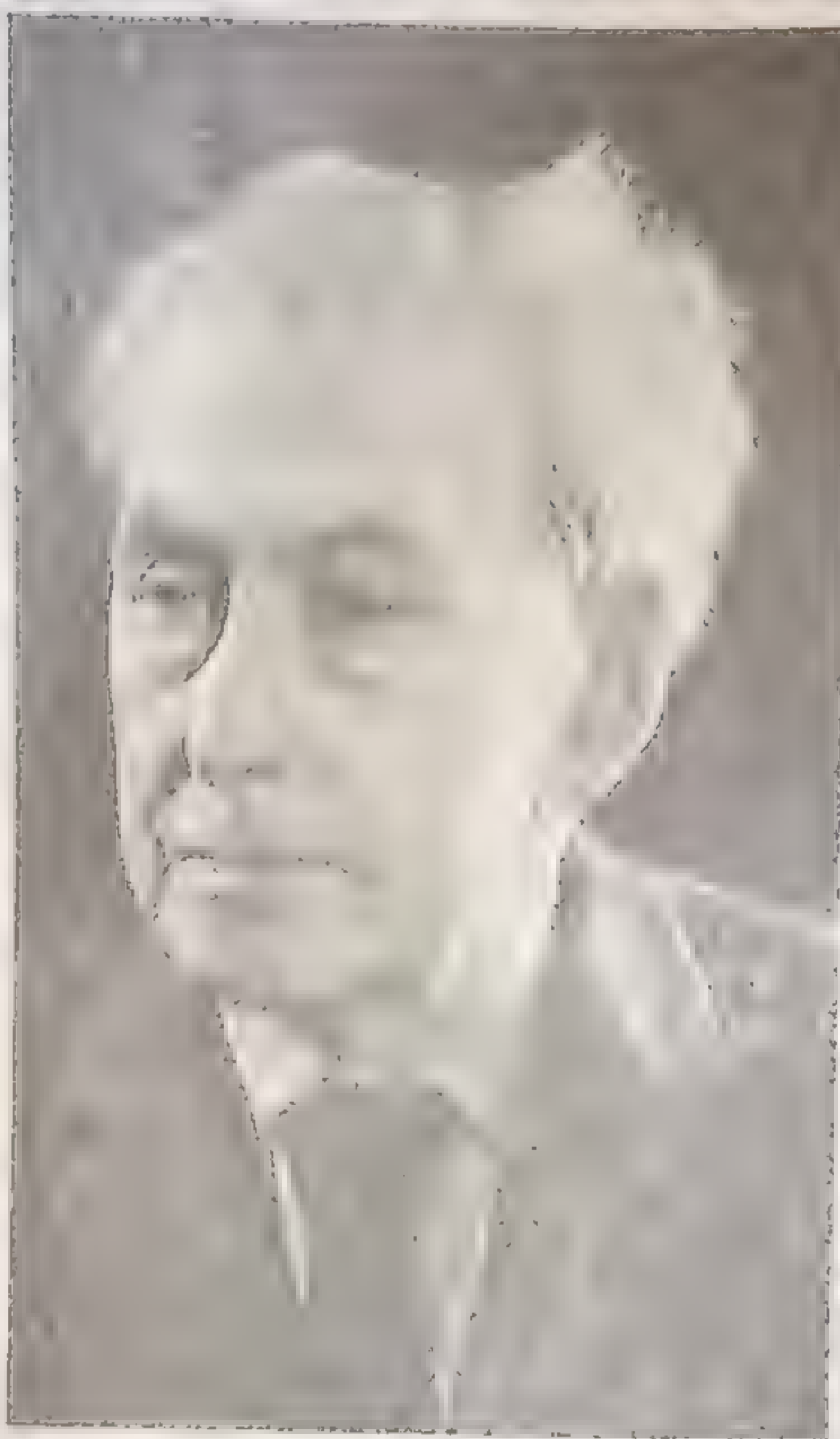
Есть, правда, в этом вопросе и пессимисты: они считают, что данная «оттепель» была предельно короткой — и началась, и кончилась она в 1956 году. Началась в феврале, когда в Москве открылся XX съезд партии, предложивший новые подходы в политике, а закончилась в ноябре — вторжением советских войск в Венгрию...

Нам, однако, неважно сейчас, когда эта «оттепель» началась и когда завершилась. Важно, что широкое употребление этого слова — «оттепель» — в его непрямом значении (как оттепель в обществе и в сердцах) восходит к одноименной повести Ильи Эренбурга.

Повесть эта сыграла большую роль в раскрепощении человеческого сознания, в его избавлении от стереотипов, рожденных предшествующей, «морозной», эпохой.

Каких именно стереотипов? Вот как пишет о них и, соответственно, о содержании эренбургской повести современный критик Сергей Чупринин:

«О чем там речь? — размышляет он, говоря об «Оттепели». — О том, что советскому мужчине не позорно влюбиться в замужнюю женщину. О том, что развод с нелюбимым мужем еще не делает советскую женщину преступницей и блудницей. О том, что наличие родственников за границей далеко не всегда превращает человека во «врага народа». О том, что можно не рваться из родного города на «великие стройки коммунизма», можно мечтать о собственной квартире, тихом семейном счастье и не быть при этом махровым мещанином. О том, что советские евреи вовсе не обязательно маскированные агенты американо-из-



К 100-ЛЕТИЮ
СО ДНЯ РОЖДЕНИЯ
ИЛЬИ ЭРЕНБУРГА

раильских спецслужб. О том, что доносить и лжесвидетельствовать подло. О том, что люди должны руководствоваться презумпцией доверия в отношениях друг с другом. О том, что служить искусству и, следовательно, народу можно пейзажами, натюрмортами, а не только плакатами и парадными портретами «командиров производства»...

Даже сегодня далеко не для всех эти утверждения самоочевидны. По крайней мере, для некоторых из советских читателей. Скажем, для тех, кто считает, что быть рабочим — почетнее, чем крестьянином, а быть крестьянином — почетней, чем художником или актером. Что работа художника, актера, писателя — это и не труд вовсе, а так — баловство, пригодное разве что для обслуживания настоящих тружеников.

А в 1954 году, когда появилась «Оттепель» (а писалась она еще раньше — в 53-м), многие мысли Эренбурга, высказанные в этой небольшой повести, звучали как откровение, а для некоторых людей — чуть ли не как кощунство. Ведь за каких-нибудь 5—6 лет до того в стране прошла широкая и грозная кампания борь-

СЕГОДНЯ

бы с космополитизмом, а год с неб-
шим тому назад страну потрясло так
званное «дело врачей» — последнее
чинение мрачного бериевского ведом-
(созданное, впрочем, с подачи «вожд-
а узники всеохватного ГУЛАГа то-
только начинали освобождаться...

Нельзя не учесть, что эти непривычные для тогдашнего читателя мысленные конструкции Эренбург «в лоб»: чаще всего они таились на какой-то глубине, в подтексте, и в сознании читателя возникали как естественные выводы из рассказанного. Да и выводы эти не напрашивались сами: их надо было еще разглядеть и хорошенько обдумать.

О многих обстоятельствах жизни гер писатель говорит мимолетно и при единственном раз. Только из беглой б графической хроники инженера Кор ева, направленного после института «в волжский город», мы узнаем, где пр ходит действие повести. Самой Волги этом не увидим и краешком глаза, д не узнаем, в какой она стороне...

Короче говоря, и читатели, и критики повести были тогда плохо психологически подготовлены к тому, чтобы их принять, а тем более — поддержать идее выдвинутые зренбургской повестью.

Непривычны были и сами герои — противоречивые, сложные. Скажем, директор завода Журавлев — явный бюрократ, лицом погруженный в технические проблемы завода, в выполнение плана и прочее, начисто забывает о нуждах людей. Но он же — неглупый человек и хороший психолог, довольно точно оценивающий окружающих его людей. А в минуты стихийного бедствия (усугубленного, правда, его собственной виной) показывает себя настоящим героем.

Точно так же цинизм и делячески-хитрое отношение к работе отнюдь не мешают молодому художнику Володе Пухову по-настоящему любить искусство. Он может подолгу бродить по Эрмитажу и вглядываться, вдумываться, вчувствоваться в полотна гениальных мастеров, понимая им цену. Может, оказывает испытывать и настоящее потрясение шедеврами искусства — так случилось, когда художник Сабуров показал ему недавно написанный портрет жены.

«Володя молчал. Глаша спросила: «Почему тебе, Володя, так нравится?», — «Вашему, похоже?» Он не ответил. Он видел только живопись: охру володы, оливковые тени на лице, зеленую кофту».



ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

с небол Лев Шилов. «Я слышал по-
сло так радно голос Толстого: Очер-
следнее ски звучащей литературы.—
ведомств. М.: Искусство, 1989.

Этот Пушкин как-то сказал,
что переводчики суть «почто-
е привичные лошади просвещения»;
тебя мысль в высшей степени ин-
е-бург интересная, и жаль, что я не
на и припомню исследования на
в сознании тему о Пушкине-переводчике;
енные впрочем, дело, может быть,
и вывод в недостатке моей собствен-
надо был ной эрудиции. Но рецензи-

обдумать
ни герое
и прито
глой Бис
Короте

ута «в гр
де прои
Волги пр
аза, даж

и критик
хологиче
обы вос
ать иде
овестык
и — про
иректор
рат, це
е проб
и про
людей
ороший
звущий
минуть
о, прав
зывает

ки-хал
дь не
олоде
сство
итажу
вство
еров,
ается,
не от
ког-
у не-

«По-
Он
люди
фту

И автор ее — Лев Ши-
звукорхивист, предста-
ель редчайшей, по ны-
ним временам, профессии,
иль свою, можно ска-
положивший для того,
бы выходили в свет пла-
ски с записью голосов
ских и советских писате-
— Толстого, Блока, Кор-
Чуковского и многих
их других. Тоже своего
«почтовая лошадь» —
не прозвучит уничижи-
ьно это определение.

Шилов стоял, как го-
у истоков звуко-
Нет, не у самых ис-
его уже записы-
писателей в том
начала все-таки.

ишет он, — на
зячах стеллажей
ых хранилищ и
коллекционеров
рядом) запи-
Гарднерского
Б. Б. Б. И. Эрен-
А. А. А. А. Со-
Б. П. П. П. П. П.
И. И. И. И. И. И.
В. Д. Д. Д. Д. Д.

В Д.
Д. Д. Д. Д. Д.
Д. Д. Д. Д. Д.
Д. Д. Д. Д. Д.

друг другу, или, напротив,
согласно сплетались, или —
бывало так — звучали в уни-
сон. Некоторые из них не
раз появятся в эфире, иные
не будут востребованы из
хранилища никогда...»

Многозначительный пере-
чень! Нам, прожившим все
эти годы, многозначитель-
ность его особенно ясна и
явственна. И потому, что
многие писатели, упомяну-
тые здесь, так сказать, всем
существом отрицают друг
друга. И потому, что при
жизни все они вынуждены
были существовать в искус-
ственных рамках целого, ко-
торое называется «советская
литература» и которого на са-
мом деле не было ни в прош-
лом, ни сейчас. И потому,
что они все же объединились
в наши дни по этому призна-
ку, достаточно внешнему —
все они записаны на магни-
тофонную пленку, — но и по
сути: в будущем те, кто
прослушает эти записи, мо-
гут оценить каждого и каж-
дому воздать по справедливо-
сти. А для чего, в сущности,
и создавались эти записки?
вот именно, для суда потом-

ми литературными запися-
ми, будут слушать не толь-
ко люди знающие, но и
те, кто, может быть, впер-
вые знакомится с автором,
о котором идет речь. По-
этому в некоторых поясне-
ниях Андроникова, при всей
их краткости, обрисовывают-
ся существенные приметы
творчества писателя». Вот так
и работают звукоархивисты
— иногда им приходится
и прочитать стихотворение,
как сделал это Ираклий Анд-
роников перед тем, как про-
демонстрировать стихи Буни-
на (записанные технически
несовершенно).

Далее мы встречаем в кни-
ге Л. Шилова имя Корнея
Чуковского. Имя человека,
который был и живой истори-
ей русской литературы XX ве-
ка, и ее летописцем — ум-
ным, талантливым и парадок-
сальным. Автор рассказывает
о передаче, сделанной Чуков-
ским из выступления на Не-
красовском вечере и немало
дачившей устроителей, по-
тому что называлась она «Ге-
нии унциния» — это был отры-
вок из неопубликованной ра-
боты Корнея Ивановича. Ши-

а тогда... кто...
которого...
слышать все...
ком...
последней...
последней...
нашей еще не угасшей
боли. И термин магнитофон-
ная литература, который
раньше, при своем возникно-
влении, употреблялся в пре-
небрежительном смысле (что
это за литература, так
второй сорт), обретает высо-
кое значение. Тем более что
Окуджава оказался не оди-
нок: вскоре появились на тех
же магнитофонах песни А. Га-
лича, Ю. Кима, В. Высоцко-
го и других. Сегодня их зна-
ют все (и те, кому они не
нравились, тоже). Можно
сказать, что за них прого-
лосовал народ.

А все началось с голоса
Льва Николаевича Толстого
и с первых фонографов;
о них в книге Л. Шилова
тоже рассказано. И вообще,
эта небольшая книга густо
наполнена информацией, ко-
торая не может не быть ин-
тересна читателю. Рассказано
о том, как образовалось сво-
его рода братство — в него
вошли и Окуджавы, и все,

ЗАПИСКИ «ПОЧТОВОЙ ЛОШАДИ ПРОСВЕЩЕНИЯ»

ков. И те, кто включал в
них сиюминутные страсти
полемику с очередным номе-
ром газеты, естественно, про-
играют, выставят перед гла-
зами потомков собственную
мелочность и корысть. Вот
что такое литературные запи-
ски...

Не удивимся, обнаружив
в самом начале книги Л. Ши-
лова имя Ираклия Андрони-
кова: кроме своих много-
численных и часто сенсацион-
ных (в лучшем смысле слова)
литературоведческих нахо-
док, он был и незаурядным
звукорхивистом (еще до по-
явления этого термина, в сере-
дине 50-х годов; Лев Ши-
лов, кроме всего прочего,
заботится и об истории своей
профессии, указывая дату).
Андроников стал классиком
советской звукорхивистики,
как и подобало ему, учено-
му, прекрасно умевшему
сформулировать свою мысль:
«Его пояснения вводят слу-
шателя в литературную об-
становку тех лет, когда была
сделана запись, делают по-
нятным, почему он выбрал
для передачи или пластин-
ки то или иное стихотворе-
ние. При этом он всегда
помнит, что радиопередачу,
как и пластинку со стары-

лов комментирует его так:

...Не может этот поступок
не вызвать восхищения: он
напоминает о всегдашней не-
приязни Чуковского к стан-
дарту, о не покинувшем его
и в 88 лет стремлении ид-
ти только несхоженным «пу-
тями». Я могу припомнить
еще один нестандартный по-
ступок Чуковского — он на-
писал краткое предисловие к
главе из книги А. Белли-
кова о Юрии Олеше. От-
рывок вызвал нечто вроде сен-
сации — главного редактора
журнала «Байкал», в котором
он был напечатан, сместили,
а Чуковскому... ничего не
сделали — видимо, ввиду его
преклонного возраста.

Есенин, Ахматова, Зощен-
ко, Булгаков, Пастернак —
вот герои книги Л. Шило-
ва. Мы узнаем о них мно-
го нового, и это само по себе
ценно — например, есть вы-
разительное описание того,
как Есенин читал свои сти-
хи. Узнаем и о первых эн-
тузиастах звукозаписи —
профессоре С. И. Бернштей-
не и его соратниках. О запи-
сках Маяковского — и о прав-
ле Булата Окуджавы, сегод-
ня признанного лидера, мож-
но сказать основоположника
жанра «авторской песни».

перечисленные здесь. И
это братство выстояло, и что
помогло его участникам вы-
стоять.

Но это уже тема других
книг, которые когда-нибудь,
несомненно, появятся. А пе-
ред ними — скромные запис-
ки звукорхивиста о своей
профессии и немного о себе.

Ю. СМЕЛКОВ

НЕДАВНО
ВЫПУЩЕНО

Гарднер М. Путешествие
во времени: Перевод с ан-
глийского. — М.: Мир, 1990.
341 страница с иллюстра-
циями.

Профессора М. Гарднера
считают корифеем современ-
ной занимательной математи-
ки. Его 12-я по счету кни-
га, продолжающая серию
книг по занимательной ма-
тематике, составлена по ма-
териалам раздела «Матема-
тические игры», который он
вел в журнале, исправленным
и дополненным данными из
писем читателей и неуго-
монных любителей занима-
тельных математических за-
дач.

радить жену
селке все х
ждевремен
гло вызват
ружающих.
сиф готов б
ченной. Ма
ыться муж
«видение, в
то может,
о необыкновенно
иться на св
Так или ин
си покинул
осходя» в
ражаться
кова» гово
сь новей.
ли считать
думал ник
Галилею
Маори был
и перехо
го изгнани
асть всех
испытани
храняя во
сподня, д
е Нова Путники
Завен преодол
лось обой
ивавшуюс
умный Ис
ении садс
етпехем,
да.
Обычно
л проси
днако, в
ома», у
росто го
отники

...истории...
...родили...
...спелен...
...Ясли...
...охваченом...
...так ли...
...остает...
...ыкал...
...сам коз...
...царя Там...
...возвещ...
...загляну...
...когда все...
...Кто...
...их царств...
...дающей...
...соверш...
...сходст...
...С пер...
...еству ж...
...вится...
...деств...
...забыт...
...алилеи...
...с Риб...
...род Дав...
...ческо...
...ому что...
...стои...
...записать...
...шел...
...Котора...
...Таков...
...ског...
...самым...
...побе...
...ия — зн...
...В...
...в спис...
...ми...
...и Мари...
...рабо...
...дно, как...
...путе...
...ифа взя...
...стает...
...жг...
...так, жел...
...загл...
...та, чтоб...
...ули...

радить жену от нареканий. В маленьком поселке все хорошо знали друг друга; рождественное рождение ребенка могло вызвать пересуды и насмешки окружающих. Ведь еще недавно и сам Иосиф готов был тайком расстаться с Назанной. Мариам не осмеливалась отойти от мужа, и только сон, яркий, как видение, вернул мир в душу «цадика», быть может, с этого момента он решил, что необыкновенное Дитя должно познать свет в городе предков.

Так или иначе, Иосиф во время переписи покинул Назарет и пустился в дорогу, восходя в Иудею, как было принято выражаться в тех краях. В «Евангелии Иакова» говорится, что он забрал с собой сыновей. Это вполне правдоподобно, если считать, что Иосиф действительно задумал никогда больше не возвращаться в Галилею.

Марии было нелегко перенести недельный переход. С этого полудобровольного изгнания, в котором Она разделила участь всех отверженных, начались годы Ее испытаний. Но Она была готова к ним, сохраняя верность Своему обету: «Се, Господня, да будет Мне по слову Твоему...» Путники шли, то спускаясь в долины, то преодолевая крутые подъемы. Им пришлось обойти враждебную Самарию, называвшуюся теперь Себастой, миновать шумный Иерусалим, пока наконец в окружении садов и полей не показался впереди Бетлехем, Вифлеем, — отечество царя Давида.

Обычно считается, что Иосиф вынужден был просить ночлега на постоялом дворе, однако, вероятней всего, слово «каталюма», употребленное Лукой, означает просто горницу, и, следовательно, семья плотника могла остановиться у его близких или родных.

Было же: пока они находились там, исполнились дни, когда Она должна была родить.

И родила Сына Своего первенца, спеленала Его, и положила Его в яслях. Ясли — кормушка для скота, устланная сеном... Она находилась в пещере, вырубленной прямо в скале, к которой прилегал дом. Обычно в ней держали овец и коз, привязывали выючных животных. Там, в сумраке подземелья, впервые взглянуло на наш мир Дитя, «похожее на всех детей земли».

Кто мог ожидать такого? Кто мог думать, что вхождение. Сущего в творение совершится столь неслышно и тихо? С первых мгновений жизни Мессия становится братом обездоленных. Никакие рождественские огни не могут заставить нас забыть эту картину: Мать-изгнанница с Ребенком на руках; лишенная человеческого жилья, укрывшаяся в деревенском стойле... Ему не нашлось места. «Пришел к своим, и свои Его не приняли». Таков пролог истории Сына Человеческого, Его борьбы, страданий и конечной победы.

В мир, обуреваемый слепыми страстями, в царство духовного и физического рабства, обманутых толп, демагогии, распутства и бесчеловечности пришла божественная Любовь. Звезда Вифлеема зажглась в небе, когда военные марши заглушали плач матерей, когда мостовые улиц и песок арен заливала кровь, когда

одни люди задыхались в каменоломнях и корчились в агонии на крестах, а другие — упивались властью, топтали чужие земли, изыскивали новые способы наслаждения. Цивилизация в который раз пожирала саму себя. И настоящим чудом кажется, что люди не изверились, не утратили способности надеяться.

Они спрашивали: когда же? Они ждали карающего меча Бога-Мстителя, а вместо этого нашли Младенца в пещере. Он явился без космических потрясений и опалющего огня. Любовь пришла под покровом вифлеемской ночи, как робкая гостья и бесприютная странница. Ее могущество обернулось беззащитностью Ребенка, ее величие — умалением. В Богоявлении не было ничего от насилий, творимых людьми, оно свидетельствовало о тайне свободы и долготерпения Божия.

Как же встретили люди своего Мессию? Сказания о пастухах и Симеоне, волхвах и Ироде передают целую гамму чувств — от веры до страха и ненависти, но символично, что прежде всего в них говорится о людском равнодушии и эгоизме. Конечно, те, кто в этот поздний час берег свой покой, не предполагали, что участвуют во всемирном событии, что Родившийся в хлеву станет «Светом народов». Однако они знали Божий Закон, повелевающий давать кров странникам, и все же не захотели его исполнить.

Но вот в пещеру входят пастухи, пришедшие с соседнего поля. Они взволнованы и наперебой рассказывают о «великой радости, которую возвестил им Господь».

Их появление словно воскресило далекие библейские времена. О людях, живших со стадами, Священное Писание не раз говорило как о наиболее близких к Богу. У костров под звездами Авраам, Моисей и Амос внимали велениям Творца и, отбросив сомнения, шли туда, куда Он их вел. Так же и теперь пастырям первым суждено было увидеть Мессию.

Поскольку Рождество отнесли впоследствии ко дню солнцеворота, к 25 декабря, поклонение пастухов связано в нашем представлении с зимним пейзажем. Действительно, в Палестине снегопады в эту пору иногда бывают; однако, как ни жаль расставаться с укоренившейся традицией, надо признать, что Евангелие ее не подтверждает. Св. Лука говорит, что вифлеемские пастухи «жили под открытым небом и стерегли ночью стадо свое». А в декабре овец уже отправляли в укрытия. На пастбищах они находились с марта до ноября; следовательно, Иисус родился в этот промежуток времени.

Разумеется, сам праздник для нас — не просто календарное воспоминание, в нем заключен глубокий духовный смысл. Тем, что он справляется в день солнцеворота, Церковь свидетельствует о явлении в мир «Света разума» и «Солнца правды».

Еще не наступило утро, как многие в доме уже знали о чудесном видении. «Услышавшие, — говорит евангелист, — удивлялись сказанному пастухами». В их глазах пророчества о великом Вожде плохо вязались с этими бедными людьми из Галилеи. В Марии же еще больше укрепилась вера в Ее предназначение, и Она навсегда сохранила в сердце весть,

принесенную с полей в ту священную ночь.

Через восемь дней над Младенцем был совершен ветхозаветный обряд обрезания и Ему дали имя Иисус. Многие израильские матери называли так своих сыновей, но только для Марии оно имело особый неповторимый смысл. Иисус, Иешуа или Иешуа, означает «Спасение Господне». Имя Христа как бы связывало воедино все провидения и чаяния, вбирало в себя все реки ветхозаветного мира.

Мы не знаем, намерен ли был Иосиф проститься с Вифлеемом или окончательно остановил на нем свой выбор. Во всяком случае спешить он не мог. Обычай предписывал матери не покидать дома в течение месяца после рождения ребенка. А затем нужно было еще посетить Иерусалим, чтобы исполнить там положенные обряды. Столица же находилась в каких-нибудь двух часах ходьбы от Вифлеема.

Когда наступил день, указанный Законом, родители Иисуса пришли в Иерусалим. Там, у Никаноровых ворот, собирались женщины, ожидавшие «очищающей» молитвы. Члены семей, где рождались первенцы, должны были приносить символическую жертву в знак того, что дитя принадлежит Богу. Священник брал ребенка на руки и произносил над ним слова благословения.

В те дни при Доме Божием жил престарелый «цадик» Симеон — один из «чающих Утешения Израилева». Согласно Евангелию Иакова, Симеон являлся священником иерусалимского Храма. «Было ему открыто Духом Святым, — говорит евангелист Лука, — что он не увидит смерти, прежде чем увидит Помазанника Господня».

Повинуясь внутреннему голосу, Симеон выбрал из всех принесенных детей Иисуса, взял Его у Матери и вместо обычного благословения неожиданно произнес благодарственную молитву:

Ныне отпускаешь Ты раба Твоего, Владыка, по слову Твоему с миром, Ибо видели очи мои спасение Твое, которое Ты уготовал пред лицом всех людей: Свет во откровение язычникам и славу народа Твоего Израиля.

Казалось, заговорила сама ветхозаветная Церковь. Уходящий благодарил Бога за то, что дождался прихода Обетованного. Он знал, что перед ним то самое Дитя, о Котором он молился и Которого так долго ждал.

Иосиф и Мария были поражены: это уже не видение, не сон, а ясные человеческие слова! Откуда старец, встретивший их впервые, мог знать об их тайне?..

А Симеон, взглянув на Младенца, лежавшего у него на руках, заговорил уже не о радости, но о грядущих бурях. «Вот Он лежит на падение и на восстание многих во Израиле... чтобы раскрыты были во многих сердцах помышления». И, возвратив Марию Сына, Симеон прочел в глазах Матери Ее судьбу. «Тебе же самой сердце пронзит меч», — сказал он, как бы предвидя ночное бегство из Вифлеема, дальние дороги, тревогу и страх за Иисуса и наконец горькое место.

БОРИС ПАСТЕРНАК

РОЖДЕСТВЕНСКАЯ ЗВЕЗДА

Стояла зима.
Дул ветер из степи.
И холодно было Младенцу в вертене
На склоне холма.

Его согревало дыханье вола.
Домашние звери
Стояли в пещере,
Над яслями теплая дымка плыла.

Доху отряхнув от постельной трухи
И зернышек проса,
Смотрели с утеса
Спросонья в полночную даль пастухи.
Вдали было поле в снегу и погост.
Ограды, надгробья,
Оглобля в сугробе
И небо над кладбищем, полное звезд.

А рядом, неведомая перед тем,
Застенчивей площадки
В оконце сторожки
Мерцала звезда по пути в Вифлеем

Она пламенела, как стог, в стороне
От неба и Бога,
Как отблеск поджога,
Как хутор в огне и пожар на гумне.

Она возвышалась горячей скирдой
Соломы и сена
Средь целой вселенной,
Встревоженной этою новой звездой.

Растущее зарево рдело над ней.
И значило что-то,
И два звездочета
Спешили на зов небывалых огней

За ними везли на верблюдах дары
И ослики в сбруе, один малорослен
Другого, шажками спускались с горы.

И странным виденьем грядущей поры
Вставало вдали всё прошедшее после.
Все мысли веков, все мечть, все миры,
Всё будущее галерей и музеев,
Все шалости фей, все дела чародей,
Все елки на свете, все сны детских лет.

Весь трепет затепленных свечек, все цепи.
Всё великолепье цветной мишуры...
...Всё злей и свирепей дул ветер из степи...
...Все яблоки, все золотые шары.

Часть пруда скрывали верхушки ольхи,
Но часть было видно отлично отсюда
Сквозь гнезда грачей и деревьев верхи.
Как шли вдоль запруды ослы и верблюды,
Могли хорошо разглядеть пастухи.
— Пойдемте со всеми, поклонимся чуду,—
Сказали они, запахнув кожаные.

Морозная ночь походила на сказку,
И кто-то с навьюженной снежной гряды
Всё время незримо входил в их ряды.
Собаки брели, озираясь с опаской,
И жались к подпаску, и ждали беды.

По той же дороге, через эту же местность
Шло несколько ангелов в гуще тумана
Незримыми делала их бестелесность,
Но шаг оставлял отпечаток стопы.

У камня толпилась орава народу
Светало. Означились кедров стволы.
— А кто вы такие? — спросила Мария.
— Мы племя пастушье и неба послы.
Пришли вознести вам обоим хвалы
— Всем вместе нельзя. Подождите у впадины.

Средь серой, как пепел, предутренней мглы
Топтались погонщики и овцеводы.
Ругались со всадниками пешеходы.
У выдолбленной водонойной колоды
Ревели верблюды, лягались ослы

Светало. Рассвет, как пылинки золы.
Последние звезды сметал с небосвода
И только волхвов из несметного сброда
Впустила Мария в отверстие скалы.

Он спал, весь сияющий, в яслях из дуба.
Как месяца луч в углубленье дупла.
Ему заменяли овчинную шубу
Ослиные губы и ноздри вола.

Стояли в тени, сходя в сумраке хлева,
Шептались, едва подбирая слова
Вдруг кто-то в потемках, немного налевую
От яслей руки протянул волхва.
И тот ослынувшись с порога на Деву,
Как гость, смотрел на звезду Рождества.





Фото Н. Елисеева

Письма о подростке

До сих пор всё в наших публикациях было «ясно как день»: кто, для кого и о чем пишет. Не внести ли немного тайны?

«Письма о подростке», которые мы начинаем печатать, написаны, во-первых, бабушкой. А во-вторых, психологом, и весьма известным. А имени ее мы называть не будем...

Предыстория событий такова: внук был послан к бабушке после того, как его жизнь, под руководством мамы, совершен-

но разладилась: он отказывался учиться, да и вообще ходить в школу, не помогал по дому, пропадал на улице, а иногда и вовсе исчезал на несколько дней. А у мамы были и еще повседневные нелегкие заботы: маленький ребенок от второго брака.

Повседневные трудности, попытки применить «в данном конкретном случае» психологические знания и методики, участие и мнения окружающих — все это отражено в письмах. А читателям мы ре-

шили предложить их потому, что этот самый «конкретный случай» многим-многим из вас покажется, очевидно, эпизодом из собственной воспитательской практики.

Действующие лица «писем»: Аня — мама Федя, Дима — ее муж, Виктор — муж нашей «рассказчицы».

5 ноября.

Анечка, Дима, здравствуйте!

Впервые появилась возможность написать вам, до того не было буквально ни одной свободной минуты, хотя это звучит неправдоподобно. Забота о Феде, в основном, о его учебе, съедала жалкие остатки времени.

Я знаю, что Федя написал вам на днях: он мне прочел свое письмо. К сожалению, в нем нет главного: последние десять дней четверти он отказался ходить в школу. Это произошло, несмотря на все мои старания; а старания состояли в том, что я пыталась учить с ним все уроки. Если он отказывался, приглашала мальчиков его друзей и учила со всеми ими (некоторое время это помогало, потом — они учат, а он нет), ходила на уроки (в основном, на математику), решала вместе с ним и объясняла примеры и задачи, вместе посещали и дополнительные занятия. Вставала и будила его в 7 час. утра, чтобы сделать те уроки, которые он отказался делать накануне. «Обсудила ситуацию» практически со всеми учителями и директором...

Все это было очень тяжело, сопровождалось взаимными неудовольствиями, у меня — порой бессонными ночами и ощущением бессилия и безнадежности. Дневник он упорно не вел, уроки не записывал («приготовление» уроков начиналось со звонков ребятам: «Что задали?»), часто говорил, что ничего не задали, упражнения по русскому упорно не делал, английский учить тоже отказывался. Решать дополнительно примеры на материал, который он запустил, например на дроби, отказывался категорически. Нахватал двоек. Катить камень в гору было все труднее и труднее: гора круче, камень тяжелее. Бывали случаи, когда я открываю учебник, ищу номер заданной задачи, показываю ее Феде, а он отворачивается, говорит: «Не буду». На этом совместные занятия кончаются: он уходит гулять.

Нам стало ясно, что так жить ни ему, ни нам дальше невозможно. В первый день отказа вставать в школу Виктор поднял его два раза и умыл холодной водой — он ложился опять. На следующие дни мы его не поднимали. Он стал спать до 11—12; а вечером ложится поздно.

«Перечитывая написанное»
(позднейший комментарий
автора писем)

В книге А. Е. Личко «Психопатия и акцентуации характера у подростков» я нашла позднее почти портретное описание ситуации Федя. Среди вариантов поведения детей отмечены и реакция «отказа», которая состоит из реакции «отказа» и реакции «копирования». Реакция отказа от контактов, игр, общения чаще возникает у детей, внезапно оторванных от матерей, семьи, привычного места жительства...

Реакция оппозиции может быть вызвана у ребенка чрезмерными претензиями к нему, непосильной для него нагрузкой — требованием отлично учиться, проявлять успехи в каких-либо занятиях. Но чаще всего эта реакция бывает следствием утраты или резкого уменьшения внимания со стороны матери или близких. В детстве это может случиться при появлении младшего брата или сестры, у подростка ту же реакцию может вызвать появление в семье отца или мачехи. Ребенок разными способами пытается или вернуть прежнее внимание к себе (например, представляясь больным), или досадить «сопернику».

Подобные нарушения поведения подростков, какими бы «ненормальными» и даже «большими» они ни казались, очень часто есть не что иное, как здоровые реакции их чувствительной психики на ненормальные, болезненные, или, лучше сказать, болезненные — причиняющие душевную боль, обстоятельства.

Надо прибавить, что подобное стремление вернуть себе внимание — полусознательное или даже неосознаваемое. Когда ребенок нарушает нормы и требования, не подчиняется родителям, не слушается, не учится, то он тем самым сигнализирует: «Мне плохо, помогите мне!»

Признаком того, что ребенку плохо, что у него боль, служат отрицательные чувства родителей: раздражение, гнев, обида, растерянность и отчаяние. Это как бы палка о двух концах, на нее наткнутся и родители и ребенок: чем хуже одному, тем хуже и другому.

— Продолжаю.

Это — то, что происходило примерно до 25 октября. Мои чувства бурлили, в основном, «внутри». Главное желание было: помочь Феде выкарабкаться, но нарастали также раздражение, усталость и отчаяние. Теперь, когда некуда стремиться, настала «тишь и благодать». И на фоне этой «тиши» становится все яснее то, что в общем-то проклевывалось и прозревалось раньше, но затмевалось школьными практическими соображениями.

Пожалуй, ключевой фразой-разгадкой происходящего были его слова, сказанные как-то в спокойной обстановке: «Знаешь, а мама сказала, что в Москве меня заставляют учиться». Грубо говоря, разгадка — в его намерении доказать, что «не заставляют». Всевозможные ураны, которые он при этом понесет (остаться на второй год, потерять ребят — друзей, остаться неучем вообще), для него не так важны, как это намерение.

Только спустя полтора месяца он заговорил о Сергине и о вас. Вчера, когда я прилетела к нему перед сном, он начал рассказывать о вашем доме, где чья комната, где что стоит. Мечтательно вспоминал, что из окна в кухне видно лошадей и можно узнать, опоздал он на водопой или нет, выглянув в окно. Потом в темноте набросал план дома, а сегодня утром аккуратно его перерисовал, прибавив клумбы, картофельное поле, парник, собачью будку.

Каждую ночь у него страхи перед засыпанием. Эти страхи пока не проходят, и каждый вечер он боится гасить свет: зажигаем свет в коридоре и открываем на-

стожь двери в комнату, где он спит. Иногда он сам зажигает свет в своей комнате и так засыпает.

Перечитывая написанное

Страхи — классический симптом, описываемый в учебниках: признак того, что у ребенка большое внутреннее напряжение, что он не справляется с жизненными и эмоциональными проблемами. Отсутствие в течение долгого времени рассказов о своей прежней жизни очень подтверждает то, что здесь зона сильных эмоциональных напряжений для мальчика. Начало обсуждения — признак изменения психологической ситуации к лучшему.

Нам становится все яснее: ему необходимо тепло, которое он недополучил. Не хватало ему, конечно, и внимания, так как несколько (или даже много) лет вы жили с ним в очень трудных бытовых и психологических условиях. Конечно, это была не твоя вина, а, в основном, ваша общая беда. Мне сейчас вспоминается, каким верным и безропотным помощником он был. Уверена, как часто и как много он тебе сочувствовал, когда у тебя было тяжело на душе, чувствуя это кожей, и, наверняка, старался и в этом помочь. Он ведь был тогда старшим мужчиной... Представь, как много это должно было значить для детской души!

За последние десять дней у меня накопилось очень много впечатлений о его замечательных свойствах. Федя очень чувствительный мальчик, внимательный к состояниям других. Часто первый приветствует, когда я прихожу с работы, спрашивает: «Ну как прошел день?». Поехал к тете Тане, я дала ему 3 рубля ей на цветы. Он купил у грузина астрочки, которые стоили 4 рубля, грузин сказал: «Будешь мне должен». Тетя Таня дала ему на рыбок 2 рубля; на обратном пути он отдал этому грузину рубль. Недавно подарили несколько моделей, и он сейчас упорно над ними трудится — значит, воля и организация в занятиях есть. Над моделью «четыре». Стал просить будить его пораньше, чтобы начать пораньше. Сегодня бегали вместе. Живое интересуется всем, что не связано с «официальным» образованием. Постепенно становится с нами более открытым. Вначале мы налетали на его упорное молчание, особенно в конфликтных ситуациях. Теперь он даже в них что-то «бурчит». Зато в спокойные периоды стали конфликты более разговорчивы. Когда, он регулярно уходил в игры «в одиночку»: катал машинки, играл в «револьвер» — поджигая наскобленную из спичек серу. Теперь он старается проводить свободное время с нами: подстраивается к нашим занятиям, нашим разговорам. Мы стараемся с ним тоже играть, читать.

Еще одно наблюдение. На днях он был в плохом настроении, пытался грубить, отказывался убирать со стола, слонялся, вызывал на ссору. Я его пару раз обняла, вместо того чтобы обидеться, и он помяг-

ПЕРЕЧИТЫВАЯ НАПИСАННОЕ

Заметьте, с улучшением эмоционального самочувствия начинает реализовываться стремление ребенка к познанию,

к развитию. Эмоциональная неустойчивость, «плохое настроение» блокирует это стремление... и потому помощь эмоционального развития и преодоления эмоционального расстройства крайне необходима ребенку. Непосредственная ласка, нежность как эмоциональная «несмотря ни на что» помогает Феде.

По всем нашим наблюдениям оправдывается единственный способ жизни с Федей: как можно больше положительного внимания и ни одного критического замечания, осуждения или недовольства.

Очень мне помогает мысль, что, слава Богу, у ребенка не тяжкая болезнь, ему всего 13 лет, «необратимого» еще не случилось и он многое может еще набрать, даже начать, так сказать, с нуля. «С нуля» — это другой стиль общения.

Мы с Виктором пришли к выводу, что Федя просто-напросто не подготовлен к выполнению тех требований, которые ему предъявляют школа, особенно московская школа, и жизнь вообще. Его можно, конечно, понукать, можно и упрекать — но! — это все бесполезно и только еще больше углубляет названные проблемы.

Если снять все эти требования-ржидания, то сразу становится спокойнее, начинаешь к нему приветливее относиться, а главное — находить светлые стороны. Тогда появляется надежда...

В один день, в один и даже несколько месяцев все эти нехватки восполнить, конечно, нельзя. Никаким механическим способом — отделения, помещения куда-то или к кому-то, записывания в какие-нибудь кружки или секции — эти проблемы не решить. С Федей надо жить и питать его своей любовью, своей жизнью.

Мы это можем делать и делаем уже, и, надо сказать, несмотря на нагрузку, мне от этого становится только лучше. Но у него есть вы, и вас он не может ни забыть, ни вычеркнуть, ни перестать обижаться за то, что он не с вами. Сегодня он сказал мне, что он «дурак, что согласился уехать, чувствовал, что все равно заставят, а вообще-то, когда захочет, тогда и вернется, а если будут против, то он там-такое покажет!» Видите, у него обиды и угрозы — единственные способы бороться за то, чтобы хоть как-то себя защитить. Других средств у него, в общем-то, нет. И опять, за этими выпадами, бравадой — несчастный, неблагополучный ребенок.

Ждем с некоторым напряжением началом второй четверти. Федя бросил мимоходом, что пойдет учиться, хотя мы не очень обнадеживаем себя. Все «технические» проблемы — подъем утром, действия с дробями, писание письменных работ, и т. д. — «встанут во весь рост». На днях я беседовала с директором, все ей рассказала. Она попросила отложить первую четверть «н/а» (не аттестован) практически по всем предметам. Она согласна пойти на индивидуальное обучение от врача. Я попробую ее получить. Самое худшее — перспектива оставления на второй год. Но если все проблемы останутся, то и на втором году он не сможет учиться нормально: так что это, на самом деле, не самое худшее.

Целую всех, мама.

2 Семья

Письма о подростке

Продолжение. Начало в № 1 за 1991 год

Анечка, привет!

Пишу вдогонку большому письму. Я как-то не сообразила попросить в нем тебя не сообщать Феде о том, что ты знаешь о его школьных делах. У него стало появляться доверие ко мне — он стал больше рассказывать о том, что обычно вызывает критику.

Наша жизнь с ним идет пока без изменений. По окончании каникул, конечно, возрастет нагрузка на все — и на его психику, и на наши отношения, и на наши (взрослых) переживания. Жду этих дней с некоторым опасением.

Тревожат меня Федины страхи перед засыпанием. Одну ночь он часто просыпался и проверял, есть я или нет. Знакомый врач, который был у нас на днях и который разбирается в невротических симптомах, сказал, что энурез и страхи перед засыпанием — явления одной и той же природы: бессознательная сфера ребенка ищет контакта с матерью. Она как бы говорит: если я описалась или если мне будет страшно, то мама придет и будет со мной. Удивительно, но слова Феда вчера подтвердили что-то в этом роде: он сказал, что в Сергино таких страхов у него не было.

Прочла сегодня у Вирджинии Сатир, что часто драки между детьми в семьях свидетельствуют о том, что им не хватает положительных телесных контактов (в основном, от родителей). Задиранье и битье друг друга — это как бы замена.

К сожалению, Федя читает пока гораздо меньше, чем гуляет. Гуляет по-прежнему «запоем» с друзьями.

25 ноября.

Аня, Дима, здравствуйте.

Дела у нас такие: после каникул Федя в школу не пошел — взял и не встал в то утро. Так и пошло: заставить, конечно, было невозможно. Через несколько дней нехождения он сказал, что не ходит потому, что если он начнет нормально учиться, «то в Сергино все загложнет». Он имел в виду, что тогда в Сергино он попадет не скоро. А так — по его словам — «возьмет и уедет» или «дам телеграмму маме, чтоб забирала, а то не буду учиться...» и т. д.

Все время думаю о Феде и часто как бы с вами о нем беседую. Когда он говорил с Димой по телефону и я вошла на кухню, коленки его голые (т. к. было утро, и он вскочил с постели) были мокрые от слез. Голову он опустил, чтобы я не видела, а коленки все обнаружили. Он очень страдает от разлуки и высылки. Представь себе, Анечка:

Анечка, привет!

если бы, когда вышла замуж за Виктора (а тебе было тогда уже 14 лет — Феде-то на год меньше, и сил тоже меньше), тебя выпала бы куда-нибудь жить в другой город, на неопределенный срок, хотя и к родственникам? Тебе, правда, и так было, наверное, не очень уютно, были у нас с тобой охлаждения и напряжение. И я теперь думаю: может быть, не получив опыт теплого общения с мамой в этом возрасте, ты не можешь его воссоздать и с Федей? А он теперь расплачивается за нас своим горем. Кстати, я сейчас подумала: и у меня в 13—14—15 лет начались с мамой напряжения (с папой тоже), и тоже не получилось никакого «теплого опыта». А теперь я хожу по улицам и постоянно «вылавливаю» заботливые отношения родителей с детьми — как они рядом идут, разговаривают, объясняют, куда-то вместе едут. Утром в лифте встречаю детей, которые с мамой направляются в школу... А Федя у меня лежит без школы в постели и неизвестно, когда встанет, а если встанет, то все равно дела будут совсем еще далеко до нормы. Да и мама рядом с ним никуда не пойдет...

Теперь о нашей формальной ситуации. Вчера наконец получили справку об индивидуальном обучении, отнесла ее в школу. Контакт с директором у меня хороший, она сказала, что во всем поможет. До справки засадить Федю учиться не удавалось. Хотя нет, все-таки сдвиг произошел, хотя маленький, но для него (для нас) очень важный. Удалось подвинуть его на то, чтобы начать проходить вперед «хотя бы один» предмет. Начал он с любимого — биологии. За 2 дня выучил и сдал мне 10 параграфов. До этого условились, что первые 10 параграфов отпразднуем в кафе «Прага», что и сделали. Когда назад ехали, он попросил сходить с ним в музей палеонтологии.

Надо, конечно, его сводить. Я постараюсь, но...

Сегодня он обещал с утра выучить два параграфа по географии. Географию согласилась у него принимать директор. Не знаю, что у нас получится. Жду понедельника, когда официально все начнется. Он не учится уже месяц. Главный стимул, который снимает сейчас у него сопротивление и дает возможность, хотя после нескольких напоминаний, открыть книгу, это — «все сдать заранее, к весне, и уехать к вам». Сами понимаете, что для этого нужно много трудиться, и это — наиболее тревожащий сейчас меня момент.

Вспомнив древнюю мудрость: «Обращаясь с сыном до 5 лет как с царем, до 12 — как со слугой, и после 12 — как с другом», я поняла, что сильно не хватило Феде: до 5 лет «с царем» не было, а было, скорее, «со слугой». Служил он, по-моему, верой и правдой, из последних детских сил — помнишь, как-то он встречал тебя под дождем? Таким образом, «царем» он не добрал и теперь в этом нуждается. Сильная детская натура умеет требовать недобранное, хотя чаще всего в резкой, раздражающей форме.

Например, прихожу вчера пол-одиннадцатого вечера с работы, усталая, голодная. Федя, развалившись, сидит у телевизора, стол захламлен, на полу грязь, два параграфа по географии не выучил, хотя обещал... Меня спасает в таких случаях мысль: он недополучил, надо начинать с нуля, а точнее, даже — «от минуса».

Заметила, что абсолютно гробовым образом на него действуют нотация и критика. Ну что ж, не убрал, не открыл книгу, не организовался... Но он этого и не может делать! Например, в очень хорошем, дружелюбном тоне в кафе «Прага» мы уславливаемся, что он, вернувшись домой (я пошла на работу), сходит к психиатру за справкой об индивидуальном обучении. Но психиатр ему два дня назад пришелся не по душе. Звоню в 5 часов: «Сходил?» — «Нет». — «Пожалуйста, очень тебя прошу, оденься и сходи». — «Ладно». Вечером прихожу, смотрит исподлобья. «Ну как, сходил за справкой?» — «Нет». — «Но почему?» Молчит. Прекращаю разговор на эту тему (опять проносится буря в душе со знаком: «недодали», «разворочена у ребенка душа»). На следующий день снова спрашиваю: «Почему же все-таки не сходил?», обнимая при этом за плечо. Отвечает: «Я сам не знаю почему».

Целую мама

ПЕРЕЧИТЫВАЯ НАПИСАННОЕ

История получения справки ярко иллюстрирует отталкивание от неприятных переживаний, протекающее бессозна-

тельно. Такое отталкивание часто называют безволием, оно возникает как естественная реакция в условиях эмоционального дисбаланса. Просто усилением нажима с этой нельзя справиться. Мы не имеем возможности управлять бессознательными механизмами нашей психики. Усиление требований в такой ситуации создает чувство неполноценности у ребенка.

Часто вспоминаю поразившее меня когда-то место в «Анны Карениной». Толстой описывает Сережу — сына Анны, который остался с отцом, когда Анна уехала с Вронским. Отец приходит и читает нотации Сереже, что он плохо учится — учителя жалуются. А Сережа в это время думает о маме, мечтает, как он ее увидит на прогулке и бросится к ней. А насчет его учебы Толстой пишет, что ум у мальчика был вовсе не ленивый, а очень живой. Он учился, но не книжкам закона божия, а у няни, у кучера, у всех и всех, что его окружало. Но он берег этот свой живой ум как зеницу ока и не подпускал к нему псевдоучителей.

Насчет Феде у меня все больше создается то же впечатление: живой ум, очень внимателен к жизни (внимательно смотрит и слушает, тонко чувствует) и тоже оберегает его как зеницу ока.

7 декабря.

Анечка, Дима!

Продолжаю спустя почти две недели. Сейчас с учебной ситуация такая. Дали Феде 10 часов индивидуальных занятий в неделю. Расписали их по основным предметам, правда еще не уточнили дни и часы по русскому и по английскому. Он охотно побывал уже 2 раза на биологии и получил 4, 5 и 4. Один раз на географии (получил 4) и один раз на математике, где дело обернулось не так хорошо: она дала решать ему примеры и потом ушла проводить урок; на дом же задала штук пятнадцать номеров из задачника. Как я потом узнала, с примерами он не очень справился, оставил ей записку, что ему их решать трудно, так как «надо все вспоминать», и ушел. То, что было задано на дом, отказывался решать всю неделю. На историю идти отказался, на биологию пошел (это было 2-й раз, там же договорился, что будет ходить на нее не один, а два раза в неделю), на географию не пошел и на алгебру (это было вчера) тоже не пошел. До вчерашнего дня в те дни, когда случались все эти пропуски, я мало бывала дома: то работа, то в больницу. Федя очень сожалел: «Опять я буду один весь день!»

А вчера у меня был как раз свободный день, и так как алгебра была назначена на 13.30, то надеялась, что смогу с ней разобраться.

Но началось с того, что не могли его поднять до половины двенадцатого. Да, забыла: накануне вечером мы получили наконец от вас письма. Федя читал их и плакал. Поэтому утром он был очень не в себе. А тут еще алгебра...

Потом все-таки встал, позавтракал, ткнул (включил) телевизор, глядя на него тоскливыми глазами. Я выключила, сказав, что скоро идти на алгебру. Ушел, лег на диван. Пришла к нему, на попытки поговорить, расспросить и т. д. — молчание. Тогда спросила: «Если бы у меня была волшебная палочка, то что бы ты попросил?» — «Ты все равно не сможешь». — «Наверное, — спрашиваю, — чтобы ты полетел к Сергину?» — «Да». — «Ну, давай, полетим в воображении».

Тут он наконец начал говорить. Поехали мы с ним в аэропорт, сели на самолет, приземлились в Н-ске, ждали самолет на Сергину — была нелетная погода, как тогда, когда вы летели туда первый раз. Заночевали в гостинице. Наконец сели в «кукурузник». Попутно он рассказал очень много подробностей — и как колет уши, и как кукурузник делает посадку в предыдущей деревне, и как он наконец катится по кочкам в «порту» Сергину. По полю бегут мальчишки: «Привет!» — «Привет». Мы идем к вам в дом, студимся. «Кто там?» — «Почтальон». Открываем дверь — уже дело к вечеру, и мама дома... «Ах!»

Настроение у Феде сдвинулось с мертвой точки, перешли опять в кухню. Дело близится к часу дня, опять завожу разговор о примерах. Открываю задачник, говорю: «Смотри,

не проведешь; реагируют только на истинную любовь и заботу...

Он очень «лепится» к нам. Перебрался ко мне спать, пока Виктор в больнице. Раньше я лежала с ним, пока он не уснет, а потом уходила к себе. Теперь он это дело просек — спит рядом всю ночь, и я кожей чувствую, как это ему нужно. Интересно, Аня, могла бы ты с ним спать, чувствуя его под боком и обмениваясь душевным и физическим теплом? Этот вопрос очень важный, для тебя почти критический. Я уверена, что если ты его вспомнишь маленьким комочком, то тебе легко будет вспомнить и то чувство... Мне кажется, после вчерашнего «эксцесса с алгеброй», я кое-что поняла в нем глубже.

Во-первых, в его отказах заниматься математикой очень большую роль играют неверие в свои силы и даже отчаяние или паника по поводу своей неспособности. Это подтверждается вот еще чем: когда я ходила с ним на уроки математики и помогала найти правильный ответ в темпе работы всего класса и даже с опережением, то он изо всех сил тянул руку, чтобы его спросили и чтобы он правильно ответил. В остальных случаях он сидел в «глубоком тылу», да еще на последней парте.

Я думаю, что математика — это модель многих таких его переживаний: неверие, что получится, — отталкивание (ненависть) — сопротивление. За ненавистью и сопротивлением лежит — на самом дне — горячее желание успеха.

Я вижу главное назначение нас, взрослых, в том, чтобы помочь ему в этих успехах.

Во-вторых, я вдруг поняла, что по части развития воли он не просто младше, чем есть, он очень маленький! Я оцениваю его возраст в этом отношении в 3—4 года! Почему? Потому что он так же, как и дети в этом возрасте, ничего не делает из того, что он «должен», «обязан», что «следует», «нужно», даже если дал слово, даже если страдает другой, расположение которого он ценит.

Что откуда следует? Как с ним быть? Да так же, как с 3—4-летним: все трудное делать вместе, беря на себя половину, а то и больше, дела, подбадривая, хваля, прощая провалы, и в это время — разговаривать о разном, слушать его рассказы, его замечания и т. п. И знать, что без тебя он будет только играть — и больше ничего. Так это все и получается: если меня нет дома целый день, то он спит, гуляет, смотрит телевизор, слоняется по дому. Все, в чем мы с ним сдвинулись, произошло только с помощью делания вместе, в дружеском тоне, иногда перемежаясь чтением книжки, страница — пример — страница — пример... Зато он привязывается и уже скучает без такого взаимодействия. И у него появляется кое в чем уверенность. Делает и такие неожиданные подарки, как вчерашнее убирание стола.

Иногда в поисках того уровня, на котором надо все делать вместе, я опускаюсь слишком низко: какие варежки, или носки, или рубашку надеть, как и что поесть, взял ли ключ, уходя гулять... Тогда получаю замечания: «Ну, я сам знаю». Ну что же, лучше перебрать, чем недобрать в поисках этой границы...

Надеюсь, что свойственная ему живость ума поможет довольно быстро приобрести возможность действовать самостоятельно. Но и постоянный положительный тон общения ему нужен как воздух, гораздо больше, чем многим детям его возраста...

«В свете этого озарения» я с сожалением думаю о тех часах и днях изоляции, о которых ты нам писала: «Федя совсем отдалился от нас. Часами возит машинки один». В такие часы он, точно, не растет, не взрослеет, не развивается.

Целую, мама.

Окончание следует

«...они легкие». Отказ. Предлагаю: «Давай я буду решать, ты смотри и проверяй».

В ответ: «Знаю я твои штучки, это ты чтобы меня заставить». Уже второй час; индивидуальные занятия в школе лежат под откос. Говорю, что все уже испробовали и если от этих занятий отказываешься, то останешься на второй год — ведь до конца полугодия осталось три недели и вообще можешь остаться неуучен.

Дальше события у нас пошли так: я в отчаянии, Федя в непробиваемом упорстве, учительница в школе уже ждет. Спрашиваю: как быть с учительницей? Молчит, сует голову под стол и на полу чем-то играет. Выволокла из-под стола, посадила, стала трясти и говорить на повышенных тонах, что я тоже живой человек — неужели он не видит, как мне с ним трудно? В ответ взгляд затравленного зверька, а в нем — проблеск то ли интереса, то ли испуга...

Ну, в общем, пошла я в школу одна, все рассказала учительнице, попросила ее написать записку Феде. Она согласилась. Содержание записки успокаивающее: все на так страшно, все у них получится постепенно. Федя тревожно ждал моего возвращения. Прочел записку и, по-моему, остался доволен, пошел гулять.

Часа через три пришел, весь облепленный мокрым снегом. В тамбуре его отряхивали и стаскивали сапоги, таща один в одну сторону, а другой — в другую: внутри сапоги были плотно утрамбованы снегом. Посмеялись. Посадила его обедать. Дала на третье кофе с мороженым. Глядя по голове, сказала, что после обеда будем решать примеры. Включил телевизор — я выключила. С кофе и мороженым тянул минут 30 — все ел маленькими кусочками.

Наконец сели, стали решать. Кое-где я помогала, кое-где он меня отсылал — «я сам».

Сделали все-таки три номера, в каждом от «а» до «д». В последнем сделал ошибку со знаками, стал настаивать, что прав, слушать объяснения отказался. На этом занятия кончились, но все-таки прозанимались не меньше часа.

После этого происходило совсем неожиданное: остаток вечера Федя посвятил разбору своего захламленного стола, обертыванию книг и тетрадей, наклеиванию на них картинок. Стол приведен в такое состояние, как будто сейчас первое сентября.

К вечеру он также заметил, что с курением у него стало лучше: раньше о нем думал все время, а последние дни забывает.

Вообще, вопрос с курением у нас возникал уже несколько раз. Первый раз: я как-то, уйдя на работу, неожиданно вернулась за чем-то и застала его курящим на балконе. Другой раз, тоже вернувшись, обнаружила, что его нет дома, хотя он собирался быть дома все утро (обычно он уходит гулять, когда приходят из школы его друзья). Почувствовав недоброе, я пошла к табачному киоску, и там он уже засовывал в карман купленную для него взрослым парнем пачку сигарет.

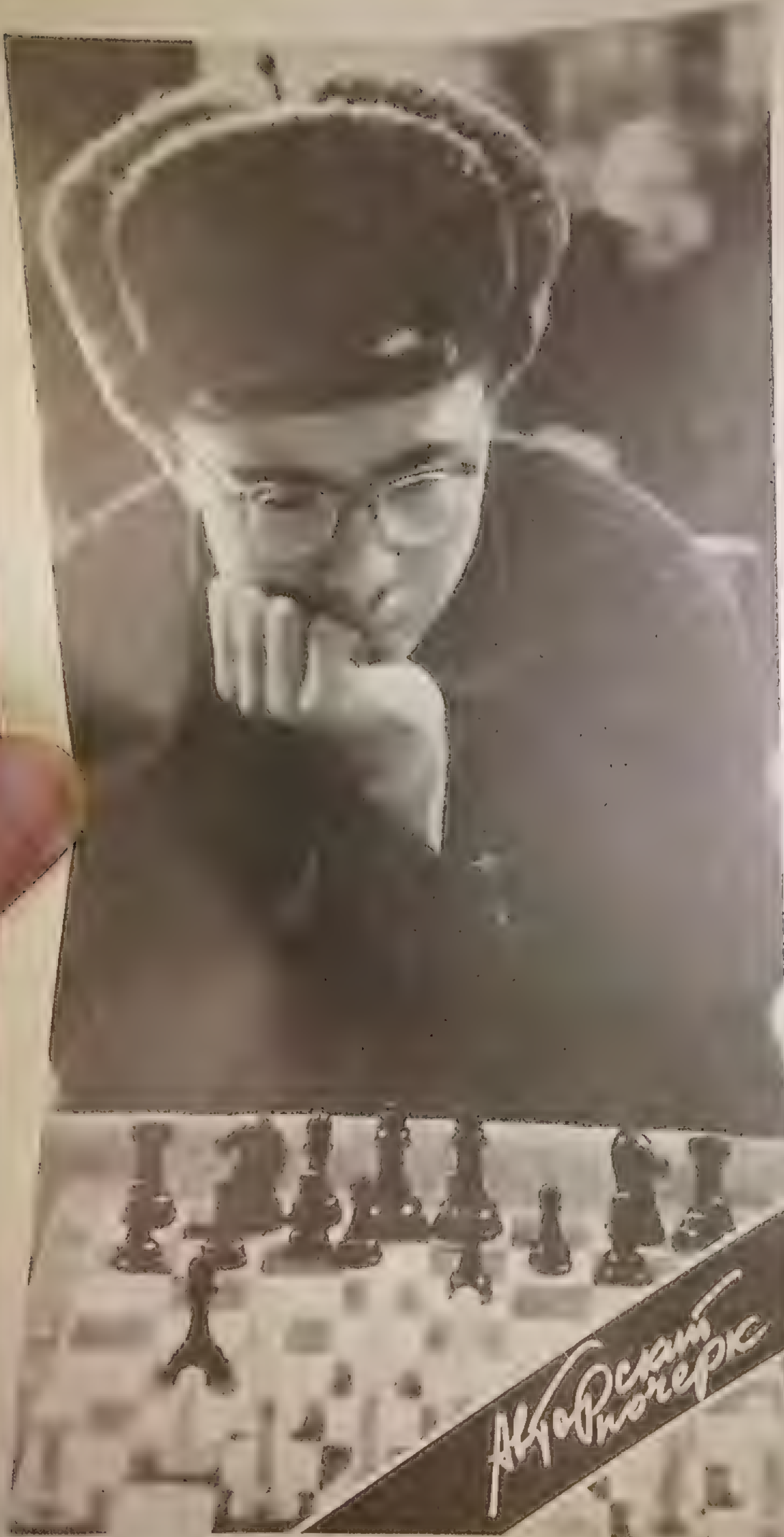
В обоих случаях я воздержалась от упреков. Выразила только свое сожаление и порасспросила: «Что, мол, уж так совсем невозможно бросить?» Он ответил, что от курева успокаивается, трудно бросить, «тянет». Посоветовала ему, когда «тянет», сосать леденцы. Как-то мы засыпали (сейчас он спит в моей комнате), я уже задремала, вдруг он будит и говорит: «Ну как мне бросить курить?»

А сегодня он кашляет, я перебираю причины, где он мог простудиться — а он замечает: «Это оттого, что я меньше стал курить. Папа про своего отца рассказывал, что когда тот бросал, то очень кашлял и даже комки черные отходили».

Так что и здесь становится вроде лучше...

В одной психологической книжке я прочла: если с неблагополучными подростками начинаешь общаться непривычно для них, не так, как они ждут, — они «назло» бросают вызов и на первых порах даже его усиливают. Как будто испытывают родителей: действительно ли они изменили отношение, или это только уловка? И через это обострение всяких нарушений и непослушаний приходится пройти...

Я заметила, что когда я старалась выдерживать, а лучше — преодолевать в себе стандартные реакции раздражения, гнева, безнадежности, то во мне что-то сдвигалось к лучшему по отношению к Феде. Приходит в голову мысль, что и здесь дети гораздо мудрее, чем мы думаем. На мякине их



Родители часто пытаются взять все воспитание на себя. Это невероятно трудно, а в нашей сегодняшней жизни втрое. По мере превращения ребенка во взрослого, как ни старайтесь, контакт с ним чаще всего ослабевает. И уж сплошь и рядом не знает родитель — даже усердный и любящий, — что за человек его чадо; что думает, чем дышит, какие знакомства имеет и влияния испытывает.

Нужно, словом, что-то еще, что воспитывало бы, помимо прямой деятельности папы и мамы. Нужны подпорки.

Этими «подпорками» вполне могут быть самостоятельные занятия ребенка каким-то делом. Сколько наслушался восторженных рассказов родителей — вот поступил мальчик в спортивную секцию, и не узнать! Подтянулся, повзрослел, учиться стал организованнее и лучше, чувствовать ответственности — время ценит, как взрослый. Или поступил в музыкальную школу — такая же перемена. Или еще чем-то занялся — с такими же благими последствиями.

Юрий ОЛЕЩУК

«А ТИЧТ»

Вот это великое родительское счастье — когда находится подобное занятие! Есть оно — половина воспитательной работы уже сделана. И как это сделать?

Мы, взрослые, бьемся и бьемся, чтобы привить ребенку представления об аккуратности, дисциплине, трудолюбии, прочих добродетелях. Бьемся — а с него как с гуся вода. И естественно, что как с гуся вода; ведь наши наставления — это же не его собственный, им выстраданный опыт, а чужие слова. Не более чем слова... Потому что в той жизни, что он ведет, мало что подтверждает их правильность. Неаккуратность мало мешает ему жить. Недисциплинированность — тоже. Отсутствие трудолюбия — аналогично.

Но совсем иное дело, когда его начинают воспитывать любимое им занятие. Тут уж он должен быть аккуратным, трудолюбивым, рассчитывать время и пр. и пр. — иначе будет не успевать, иначе ничего не получится. Тут все столь усердно пропагандированные нами, качества рождаются в нем самом как необходимость, как его собственное решение. Вот такие воспитательные приобретения — прочные!

Конечно, не всегда подобные занятия легко найти. Наша жизнь плохо приспособлена для подобных увлечений. Кружков всяких у нас не так уж мало — во всяком случае в крупных городах; но набор их стандартен, обучение там бывает нередко не просто плохим, а антипедаго-

гическим, о своих детях влюбленный родительская душа; и дети не любят, бывает так, ребенка в не увлечен. В третий попытке туда ходи без дела. детей про ные занятия получая. Тем не что-то на чем он за сбивает стижный (музыкальный) подменя стремят что пре будут на Ребенок струнка, чтобы н говорил занятки ему не с детс

прочь прести огорч надо Слос своем инфо ществ огро реб И колл заня роди маю увле боле мал эту спор реч тел вак вво В рои или бол Са сто ост сер ни

...м, отталкивающим детей. На опыте
... детей знаю: преподаватель, чувст-
... детскую душу и оную любящий, —
... редкость; большинство равно-
...; и это еще не худший вариант;
...падают и злые, желчные, которых
... дети не любят и боятся. Поэтому нередко
... бывает так, что любящая мама пристроит
... ребенка в один кружок или секцию, а он
... не увлечется; во второй — то же самое.
... В третий — опять. После этого она кончает
... попытки или примиряется с тем, что он
... туда ходит — значит, хоть не болтается
... без дела. Неимоверное количество наших
... детей проходят через разные внешколь-
... ные занятия, почти ничего от них не
... получая.

Тем не менее надо все-таки стараться
... что-то найти. То, что ребенку понравится,
... чем он загорится. Тут еще родителей часто
... сбивает стремление пристроить в пре-
... стижный кружок, секцию или школу
... (музыкальную, например). Вкус ребенка
... подменяется вкусом старших — они ему
... стремятся этот вкус внушить, доказывая,
... что престижное лучше, что потом «все
... будут на тебя смотреть» и тому подобное.
... Ребенок часто поддается игре на таких
... струнках, ведь ему действительно хочется,
... чтобы на него смотрели все и все о нем
... говорили. Но если душа к престижному
... занятию не лежит, если способности к
... нему невелики, толку не будет. А потом
... с детской прямолинейностью побежит

очевидно своими добродетелями, его не
... сравнишь с таким выразительным, опять-
... таки престижным занятием, как балет,
... музыка, некоторые виды спорта, жи-
... вопись. Те делают культурнее, красивее,
... сильнее, умнее — а коллекционирование
... что? Много ли дает коллекция?

Давайте и порассуждаем: много или
... мало?

Начну с такой мысли. Любое тяготение
... у ребенка, если оно чем-то подддержано
... «изнутри», есть тяготение очень важное.
... В ребенке ведь заложены все остальные
... побуждения взрослого, только гораздо
... более открыто. Ребенок — это в каком-то
... смысле расшифрованный взрослый (взрос-
... лый точно так же — зашифрованный ре-
... бенок). Коллекционированию отдают дань
... практически все дети поголовно. На корот-
... кое ли время или надолго — но отдают.
... Значит, здесь мы сталкиваемся с какой-то
... очень важной потребностью челове-
... ческого существа.

Какую важную потребность удовлетво-
... ряет у ребенка коллекционирование?
... Есть только один способ понять: поста-
... раться вспомнить, будучи уже взрослым
... (или во всяком случае в переходном
... возрасте), отчего коллекционировать за-
... хотелось? Мне посчастливилось вспо-
... мнить — я тоже отдал когда-то собиратель-
... ству дань, причем долгую, — что суть
... заключалась в удовольствии (даже на-
... слаждении), которое получал от созерца-

ское занятие (в нашем обществе накопи-
... лась масса предрассудков против вполне
... нормальных занятий). Нам ведь десятиле-
... тиями ставили мозги набекрень насчет
... того, «что такое хорошо, а что такое
... плохо». Коллекционирование со сталин-
... ских времен угодило в список сомнитель-
... ных, нечистоплотных досугов. Но даже
... если у конкретного папы или конкретной
... мамы нет этого предубеждения, то оста-
... ется другое — что тут пустое, несерьезное
... проведение времени. Из этой неспособ-
... ности учувствовать душой суть детского
... коллекционирования и проистекает непо-
... нимание его эстетической сущности. А из
... непонимания — ложное его истолкование,
... приписывание ребенку ложных мотивов.

Мне — и на собственном детском опы-
... те, и по рассказам других — не раз при-
... ходилось сталкиваться с такой вот происте-
... кающей от непонимания негативной реак-
... цией старших на детское стремление
... собирать (когда становилось очевидным,
... что оно не пустяк, а нечто упорное). Знаю
... случаи, когда мамы (мамы вообще в этом
... случае чаще, чем папы, бывают настроены
... против) просто запрещали детям увле-
... каться этим делом. Обоснования одно-
... образны: либо отвлекается от более стоя-
... щего дела; либо занимается очевидными
... пустяками; либо приходится выделять
... деньги, столь нужные на куда более су-
... щественные потребности. Бывают случаи,
... когда родители считают какой-то вид кол-
... лекционирования даже унижительным,
... чуть ли не позорным. У моего детского
... сверстника бесцеремонная мама отобрала
... и выкинула коллекцию «фантиков» — кон-
... феточных оберток! Сочла немалчише-
... ским делом такое собирательство. Гораз-
... до позже видел маму, столь же решитель-
... но действовавшую в отношении коллекции
... кукол пятнадцатилетней дочери — дес-
... кать, сколько можно иметь дело с кук-
... лами?

Возражая таким родителям, хочу ска-
... зать еще вот что.

В коллекционировании, помимо эстети-
... ческого, скрыто еще и другое. Не торопи-
... тесь расправляться с собирательством или
... относиться к нему безразлично. В том-то,
... кстати, и трудность выработки понимаю-
... щего отношения к этому занятию, что
... оно преимущественно — у детей, под-
... черкну (но и у взрослых часто) — носит
... психологический характер. В самом деле,
... когда ребенок занимается, допустим,
... боксом или обучается игре на скрипке,
... то совершенно ясно для чего. И совер-
... шенно ясно, что это обучение ему может
... дать, какую пользу. Спросите любого,
... сразу скажет: способность защищать
... себя, быть сильным (бокс); развить музы-
... кальный слух и вкус, овладеть престижным
... навыком (скрипка). А детское коллекцио-
... нирование? Очевидных результатов и вы-
... год не видно.

Не видно, потому что они во многом
... именно в области психологии. Во втором,
... в третьем слое наших реакций и потреб-
... ностей.

Опять обратимся к детским впечатле-
... ниям (у кого они есть). Не помните ли
... такого: коллекция вызывает особое, при-
... поднятое чувство? Нечто вроде окрылен-
... ности. Какой-то прилив мечтаний.

Ведь она состоит из предметов, так
... или иначе передающих разнообразие

ТИ ЧТО СОВИРАЕШЬ?»

прочь от такого занятия, каким бы рас-
... престижным оно ни было. К большому
... огорчению родителей, жаждущих сделать
... чадо объектом восхищения...

Словом, искать надо по детскому, а не
... своему вкусу. Мобилизуя для этого всю
... информацию и возможности, какие су-
... ществуют. Ибо ставка-то очень высока —
... огромная помощь в развитии, становлении
... ребенка.

И вот тут не грех обратить внимание на
... коллекционирование. Это немудреное
... занятие — какая-то Золушка у многих
... родителей. Серьезно они его не восприни-
... мают, считают преходящим и пустяковым
... увлечением, которым ребенок пере-
... болеет и благополучно забудет. Поэтому
... мало замечают. А уж о том, чтобы считать
... эту детскую страстишку полезной, под-
... спорьем воспитательным, — об этом и
... речи нет. Больше того, нередко и отрица-
... тельное отношение: это-де пустяк, отры-
... вающий от более важных дел, да еще и
... вводит в расходы...

Верно: масса детей, поколлекциони-
... ровав месяц-другой или год марки, значки
... или еще что-то, бросают это занятие и
... больше никогда не вспоминают о нем.
... Сами родители, вероятно, в детстве тоже
... столь же мимолетно пособирали что-то,
... оставили — и с тех пор усвоили, что ничего
... серьезного в таком времяпрепровожде-
... нии нет.

И иное верно: коллекционирование не-

ния однородных и вместе с тем отличаю-
... щихся один от другого предметов. Затем
... разговаривал с другими, переболевшими
... коллекционированием. Разные объясне-
... ния услышал, в том числе и почти иден-
... тичное моему: когда коллекция лежала
... перед глазами, это давало радостное
... чувство. Думаю, что в основе — догады-
... ваюсь так — было то же самое: радость
... от сочетания однородности с разно-
... образием.

Теперь вдумаемся — что это за радость?

Это — безусловно эстетическое пере-
... живание. Наслаждаться видом разнообра-
... зия в однообразии — это же восприятие
... гармоничности в чистом виде! Гармо-
... ния — это и есть сочетание частных, об-
... единенных общим. Я полагаю, именно
... в эстетическом удовольствии и спрятан
... ключ к разгадке первоначального порыва
... коллекционировать. Косвенное доказа-
... тельство вижу в том, что натуры артисти-
... ческие, натуры музыкальные, то есть
... такие, которые на гармоничность отзы-
... ваются сильнее прочих, очень часто бы-
... вают самыми заядлыми коллекционерами.

Взрослым нелегко понять этот перво-
... начальный детский порыв и отнести
... к коллекционированию уважительно. Де-
... ло в том, что на это увлечение они смотрят
... своими глазами, через свои интересы.
... Взрослым оно представляется иначе —
... часто как корысть в чистом виде. Как ско-
... личество. Даже как некое мошенниче-

MHE CT

мира: монеты (среди них есть старые или иностранные); марки с разными изображениями; значки с различными эмблемами и надписями. Глядя на коллекцию, детская душа получает представление о разнообразии — притягательном разнообразии мира. О его красочности, многоцветности, поразительном богатстве на детали и всяческую пестроту.

Стало быть — и это очень важно и полезно, — коллекция это еще и некий зов для ребенка. Приглашение увидеть чудесный мир. Окунуться с головой в его разнообразие. Призыв путешествовать и знакомиться. Возбуждает и воодушевляет. Будоражит и заставляет мечтать. Побуждает увидеть как можно больше.

Полезнейшее переживание для маленького человека! Гигантской важности! Знаете ли, что зарядившиеся с детства таким переживанием люди могут стать активными на всю жизнь? Что в них может заработать некий мотор, который сообщит им энергию, стремление побольше пережить, перевидеть, перечувствовать, то заинтересованное, азартное отношение к жизни, без которого не бывает больших достижений. Да и просто не бывает интересной жизни...

Возможно, когда-нибудь изобретут «метод выявления степени погруженности души» в эмоции радости, воодушевленности, охваченности фантазией и надеждами. И, может быть, очень высокую степень этого подъема прибор зарегистрирует как раз тогда, когда маленький мальчишка, отдалившись в какой-то уголок от взрослых, глядит и глядит на горстку необычных монет или грудку ярких марок...

Не стану распространяться о познавательном значении коллекционирования. Не потому, что это очевидно, а потому, что, на мой взгляд, как раз неочевидно, если говорить о детском коллекционировании. Кстати, взрослые — те из них, которые к нему относятся одобрительно, — обычно считают, что уж что-что, а познавательный коэффициент полезного действия в коллекционировании налицо. Сам был мальчишкой-коллекционером, знал полдюжины таких же сверстников, но совершенно не помню, чтобы собирательство толкало нас что-то обстоятельно узнать о предметах собирательства. Скажем, о странах, откуда они появились, об истории тех времен, из которых они дошли... Предполагаю: когда взрослые ведут речь о просветительском эффекте коллекционирования, они переносят на него собственное отношение. Вот у взрослых коллекционеров стремление узнать «контекст» предметов коллекции, подробности их изготовления и т. п. — действительно выражено (хотя тоже не у всех). Впрочем, вполне готов допустить присутствие и познавательной отдачи в детском коллекционировании — тогда я просто не был (и мои сверстники) в числе тех, на кого эта задача распространялась.

Но в чем больше уверен, так это в том, что от коллекционирования может быть еще одна важная отдача — деловая.

Наконец-то предприимчивость стала считаться у нас полезной и важной чертой личности! Наконец-то деловитость, инициативность заняли подобающее им место в шкале ценностей... Но ведь мало их одобрять — надо уметь их развивать. Уже

в ребенке! За рубежом это давно умеют. И усердствуют в этом. Там воспитание и даже образование детей сориентированы на формирование навыков самостоятельности — будь то в поведении или деятельности — учебе, размышлениях. Самыми различными приемами поощряются инициативность, находчивость, энергия, выдумка. Мы же пока еще по инерции стараемся выращивать главным образом послушных, подчиненных, повинующихся. В обучении суть — повторить, запомнить. В общении — выполнить, повиноваться. То, что подобное вопиюще не получается, логично. Ребенок, которого все время заставляют, все время приучают к послушанию, вырастает строптивым, полным чувства вызова и бунта. Нормальная реакция нормальной натуры! Некогда, помню, в нашей прессе часто мелькал такой пассаж: зарубежные горе-советологи объясняют исторически прослеживаемую склонность русского народа к сметающему все на свете бунту тем, что русским свойственно туго пеленать младенцев. От такого пеленания с самого начала накапливается жажда протеста и буйства. Этот пассаж призван был убедить нас в том, какую чушь пишет буржуазная пропаганда, как гнусно клеветает. На самом деле никакой клеветы и чуши нет. Если воля, свобода действий человека грубо, жестко подавляются, он превращается во взрывоопасное существо, в нем образуется потенциал яростного поведения.

Так вот, чтобы не выращивать в ребенке столь опасные качества, а развивать активную, сугубо позитивную, неразрушительную, надо давать ему с детства возможность действовать самостоятельно. Тут должна быть целая, конечно, система, но коллекционированию в ней вполне найдется место. Поощряйте в ребенке хлопоты, связанные с собирательством. Не замечайте собою его в качестве собирателя. Давайте возможность покупать, что считает нужным (конечно, если его возраст уже позволяет это делать). Снабжайте его для этой цели, насколько посильно, деньгами — детское коллекционирование не так уж много средств требует. Не бойтесь, что кто-то обманет, надует — пусть; скорее научится быть сообразительным, осмотрительным, расчетливым — чем плохие качества? Иные родители опасаются: втянется в этот подозрительный мир коллекционеров, станет нечестным. Жуликом, чуть не преступником. Это — типичная предубежденность, в любом деле можно стать нечестным. Коллекционирование — детское — вовсе не так изобилует обманами, как кажется. Не надо так плохо думать о детях. А то, что ребенок познакомится в конце концов и с обманом — что тут такого ужасного? Как будто он не знакомится с ним в повседневной жизни тоже...

В общем, вполне можно рекомендовать собирательство как одно из дополнительных средств воспитания ребенка. Не универсальное оно, не все дети будут упорно этим заниматься. Но хоть не надо мешать (а надо поощрять!), когда будут.

Здравствуйте! Сейчас 11 часов вечера. На душе так гадко, вить хочется... А она плачет! Она плачет тихо, чтобы я не заметила, но ей это мало удается. Мне не хочется называть ее мамочкой, язык не поворачивается, точнее — рука не пишет. Пусть поплачет, ведь я тоже плакала, и не так, а сильнее и чаще. Она плачет из-за того, что не понимает меня. А мне сейчас совсем не хочется плакать. Хватит, наплакалась. Каждый день рыдала, а ей хоть какое дело было до меня. Она плачет, а у меня сердце щемит, но жалости никакой. Если бы она сейчас что-нибудь сказала мне или хотя бы себе, во слух и про меня (про мою жестокость, свинство, что я хамкой выросла и т. д.), я бы не выдержала и взорвалась, наверное.

Я вот смотрю, она сидит и шьёт, шьёт, шьёт, как на каторге. А зачем? Муж пьёт, гуляет, подружки ходят в кино, на концерты, ездят за границу, а она сидит и шьёт, шьёт, шьёт, день и ночь. Но для кого? Зачем? Зачем гробить свое здоровье, сидеть дома целыми днями. Дочь — хамка, муж дома не ночует. Я бы на ее месте сходила в парикмахерскую, сделала химию, накрасилась, изменила стиль жизни и многое другое. Но я, кажется, оторвалась от темы...

Она всё плачет. Тишина. Жутко. Вот она включила телевизор, поёт Малинин, а ей явно не до него, она думает о своей гадкой, противной дочери, которая чувствует, что всё больше и больше отдаляется от матери, всё больше не любит, даже ненавидит её. В ней меня всё бесит: жалкий вид, раздраженный голос, непонимание жизни, дочери да и многое другое.

Сколько жизни я у нее отняла. Неужели я такая бессердечная и жестокая!..

Иногда она говорит такое или задает такие вопросы, или до нее не доходит такое простое и элементарное, что меня просто шокирует. И возникают разные мысли о том, что она просто дура или прикидывается такой?

А мне всё надоело. Хочется пойти куда-нибудь погулять, подцепить мальчиков и вытворить что-нибудь такое... Или пойти поиздеваться над кем-нибудь. А когда еще отец пьяный приходит и скандалит, тогда вообще хочется жизни закончить самоубийством (на мотоцикле ехать и врезаться в дерево или машину, а потом «скорая» придет, милиция, знакомые, родные, подруги, друзья сбегутся...) Чушь, правда? А меня это устраивает. Ну ладно, спасибо, что причтели это...

Неделя за неделей лежало это письмо на моем столе. Без подписи, и ответа автор

ПОПЫТКА МЕНЯ ПОЗНАТЬ

НЕ СТРАШНО ЗА ТЕБЯ...

Людмила КОВАЛЕНКО

вроде бы не требует, а с другой стороны, как оставить без ответа? И что отвечать? Отругать за бессердечие и жестокость? Или пожалеть за одиночество и неприкаянность?

Нет, нельзя на ТАКИЕ письма, присланные в редакцию, отвечать публично, через журнал. Но у меня нет выхода, ведь я не знаю не то что адреса, но даже имени автора. А молчать, оставить такое письмо и дальше пылиться на моем столе или сдать его в архив я просто не имею права.

Безымянная девочка!

Понимаешь, мне очень страшно за тебя... Поэтому, пожалуйста, прости за эту вынужденную гласность — и откликнись, прошу тебя, слышишь?

Не жди, что я буду читать тебе нотацию и втолковывать прописные истины о том, что родителей следует любить и нехорошо так говорить о маме... Нет, я не стану этого говорить, прежде всего потому, что ты сама отлично всё это понимаешь. И еще потому, что очень любишь свою маму и очень страдаешь из-за ее незадавшейся судьбы. Страдаешь так, что чуть ли не ненавидишь самого родного тебе человека, смирившегося со своими бедами и неудачами. И ты чувствуешь огромную несправедливость такого своего отношения к маме, которой только и остается плакать — тихо, в одиночку, чтобы, не дай Бог, услышали... И тогда ты уже сама не поймешь, кого ты ненавидишь больше всех — наверное, саму себя? Ведь сколько раз ты в своем письме повторяешь с какой-то жестокой сладостью всякие обвинения в свой собственный адрес — и гадкая, и противная, и жестокая, и бессердечная. Плохо тебе сейчас, очень плохо... Ты совсем запуталась в мешанине своих чувств и забыла, наверное, что человеку дан еще и разум, он-то и помогает нам разобраться и в жизни, и в своем отношении к ней. Давай попробуем?

Начнем с того, что вокруг. Как я поняла из твоего письма, семье вашей приходится тяжело — пьет и скандалит отец. Это беда. И для тебя беда, а для мамы — вдвое, втрое больше. Сама подумай, ведь когда-то молодая мама выходила замуж за любимого человека и мечтала о счастливой дружной семье. Разве предполагала она, что так всё обернется? И ладно бы ей одной страдать, она как-нибудь перетерпела, но ведь отцовское пьянство на тебе сказывается. Вот и переживает мама, изводит себя, переключая на свои хрупкие плечи всю вину за пришедшую в ваш дом беду, за то, что не сумела сберечь семей-

ный покой, за то, что не может обеспечить тебе нормальную юность... Оттого и молчит, не высказывается по поводу твоих грубостей — виноватой себя чувствует, корит лишь себя. Хотя, наверное, порой срывается — и тогда обижаешься и плачешь ты. Только, поверь, маме не легче от таких срывов, она после еще сильнее виноватит себя.

Ты не объясняешь, а я могу лишь предполагать, отчего твоя мама вынуждена день и ночь горбиться над шитьем. Берет ли она заказы, чтобы как-то свести концы с концами (жизнь-то с каждым днем становится всё тяжелее), или хочет тебя как-то приодеть, поскольку магазины, сама знаешь, пусты. А может, в этой работе она как бы забывается, уходит в себя от всех житейских передраг — так тоже случается. Помню, я никак не могла понять свою маму, когда после смерти моего отца она заладила каждый день стирать — хоть носовой платок, хоть чистое полотенце или какую-нибудь бесполезную тряпочку, лишь бы стирать... Мне тогда было всего восемнадцать лет и, конечно, трудно было сообразить, что в молчаливую и монотонную свою работу уходит мама от своего неизбывного горя. Видишь, как бывает.

Но больше всего, как мне кажется, раздражает тебя мамино смирение, ее неумение или нежелание — на твой взгляд — взять да и разорвать этот заколдованный круг несчастливой жизни, домашней каторги, безрадостного существования. Ты даже ясно видишь, как бы на ее месте сделала решительные шаги: сходила бы в парикмахерскую, сделала бы прическу, нарядилась и приоделась бы по последней моде. И изменила бы стиль жизни! Но ведь ты же, судя по письму, умная девочка, неужели ты всерьез думаешь, будто бы стиль жизни меняется при помощи парикмахерско-косметических мероприятий? Никогда этому не поверю... Другое дело, что ты не пускаешь свои мысли глубже таких поверхностно-легких рассуждений. Потому что если копнуть глубже — станет больно. И придут ужасные подозрения: «Сколько жизни я у нее отняла. Неужели я такая бессердечная и жестокая?»

Для начала успокойся чуть-чуть. Настоящему бессердечные люди даже и не задумываются о своей жестокости — зачем? И не страдают бессердечные от своей несправедливости, допущенной ими по отношению к другим, далеким и близким людям. Ты страдаешь — значит, сердце у тебя живое, горячее, честное. Только вот с головой далеко не всегда оно в ладу.

Если голова с чувствами в согласии, она непременно подскажет чересчур пылкому сердцу, когда, скажем, стоит побороться за свою самостоятельность или проявить в споре настойчивость, а когда промолчать, может быть, просто пропустить мимо ушей невольно обидные мамины слова. Честное сердце остро реагирует на несправедливые упреки, но лишь разум поможет тебе понять, что говорит в эту минуту мамина обида на жизнь, её усталость, безысходность. И когда ты поймешь эту простую истину, то научишься не только страдать, но и **сострадать**. А значит, ощутить как свои эти мамины усталость и боль. И почувствуешь в себе силы, которые помогут тебе поддержать самого родного человека.

Вспомни, когда ты была совсем малышкой, мамины сильные и добрые руки поднимали тебя, если ты падала, утирали слезы боли и обиды, обнимали и согревали... А теперь пришла твоя пора. Ты выросла, стала сильнее — так помоги же ей!

Но вот беда-то — ни ты в свою новую, взрослую силу не веришь, ни мама в тебе ее не разглядела. Да и как разглядеть, если ты окружила себя высоченным частоколом и носа из-за этой ограды не кажешь. Да и мама целиком ушла в свои горести так, что не видит в этой черной мгле ни единого солнечного лучика. А ты говоришь — паракмахерская...

Знаешь, мне часто приходится в журналистской работе и просто в житейских разговорах защищать твоих ровесников, подростков. Действительно, взрослые нередко бывают несправедливы, отказывают детям в уважении, в праве на самостоятельность. Я и сама с таким отношением не раз сталкивалась, когда мне было столько лет, сколько тебе сейчас. Вот поэтому всякий раз, обращаясь ко взрослым, я прошу их: будьте внимательнее, бережнее к подросткам, постарайтесь понять их... Однако в общении с моими юными друзьями я столь же часто обращаюсь с подобной просьбой и к ним самим. И вовсе не из каких-то там педагогических соображений. Просто, согласись, странно требовать от других полного понимания, если сам даже и не пытаешься понять, что тревожит, заботит, страшит других... А ведь как аукнется, так и откликнется.

Конечно, в 14—17 лет душа так переполнена собственными переживаниями, что ни на кого больше вроде бы и сил не хватает. Ведь не зря же подростковый возраст называют трудным. Он труден не только для окружающих тебя взрослых (не знаешь, как говорится, «на какой козе

подъехать» к вам, таким вспыльчивым и обидчивым). Мне кажется, эта переходная пора тяжелее всего именно для самого подростка. Взрослеет тело, меняется психика — и одно за другим не поспевает, не согласуется. Ты ведь и сама часто не в силах себя понять, правда?

Но вот беда: замыкаясь на собственных проблемах и переживаниях, ты сама себя загоняешь в тупик. И сама себя обкрадываешь, потому что душа твоя не может развиваться и богатеть без нормального, полноценного общения, без сострадания и любви. Поверь, на такой холодной и каменистой почве, как ненависть, равнодушие, презрение, не вырастают счастливые цветы. На ней вообще ничего не растет, кроме одиночества и неприкаянности.

Давай немножко отвлечемся в сторону. Вспомни, наверное, были в твоей недолгой жизни случаи, когда тебе приходилось сделать что-то необязательное и хорошее, какую-то добрую мелочь в отношении совершенно постороннего человека. Ну, скажем, защитить слабого первоклашку от более старшего злого озорника. Или перевести через шумную улицу беспомощную старушку. Словом, каждому из нас время от времени предоставляется подобная возможность — проявить свою силу или доброту по своему собственному побуждению и безо всякой корысти. И вспомни, как становится на душе легко и светло после такого «бесполезного» поступка. Я не ошибаюсь? А вот интересно, почему так?

Мне кажется, прежде всего потому, что в такие минуты мы чувствуем себя сильнее и добрее. И как-то больше начинаем себя уважать. И, наверное, чуточку гордимся (даже не признаваясь себе в этом) тем, что способны на благородство, на бескорыстие, на милосердие.

Но вот странность: иной мальчишка с удовольствием поднесет тяжелые сумки чужой бабушке, а своя, родная, не допросится, чтобы он за хлебом сбегал... Один мой знакомый мальчик очень просто объяснил мне эту странность: «Понимаете, посторонняя старушка и поблагодарит, и похвалит, чуть не прослезится от умиления. А мама или бабушка и слова не скажут, даже и не заметят... Зато если что не так сделаешь — держись! Обидно...» В самом деле обидно, что и говорить.

А теперь воспользуемся известным нам из школьной арифметики способом постановки. Возьмем и поставим себя мысленно на место мамы, которая от зари до зари крутится со стиркой, уборкой, готовкой, починкой и ломает голову над тем, как при нынешней жизни прокормить семью. Да еще умудряется на работу ходить. И на родительские собрания, где, может быть, выслушивает претензии учителей в твой адрес... Часто ли наши мамы слышат не то что похвалу или восхищенные слова, но даже самое элементарное «спасибо» за обед или выглаженную форму? Разве не обидно?

Вот попробуй проведи эксперимент. Улыбнись маме, предложи свою помощь, поблагодари за любую мелочь — только искренне, от сердца. Возможно, мама сначала ошелит от неожиданности. Но в следующее мгновение ты увидишь, как просветлеет ее лицо, как потеплеют гла-

за — и ты ощутишь настоящее счастье, честное слово. Ведь это чудо — подарить человеку хоть минуту радости, и такое чудо ты вполне можешь сотворить.

Может быть, мой совет покажется тебе слишком примитивным, приземленным. Но что поделаешь, начинать-то нужно с малого. Что толку маяться, есть себя поедом, клясть судьбу? Если ты всерьез хочешь, чтобы судьба твоя стала более счастливой, чтобы возникло наконец понимание между тобой и мамой, надо что-то делать. И не тяни, пожалуйста, не дожидаясь, чтобы первый шаг сделала мама. Пойми — сегодня ты сильнее, сегодня маме необходимо твоё крепкое и надежное плечо. Только вместе вы сможете преодолеть все горести, а в одиночку не-счастье способно победить каждую из вас.

И еще, прошу тебя — не перебирай в памяти все былые обиды. Ведь в любой, даже самой дружной семье обязательно случаются конфликты между родителями и детьми. Наверное, с этим и были связаны былые твои слезы, о которых ты пишешь, да? Вот только ты ошибаешься, думая, будто бы маме не было до тебя никакого дела. Наверняка она и сама не рада была, когда в сердцах накричит на тебя или, чего доброго, шлепнет... Но что случилось — случилось. Так что же теперь делать — мстить, что ли, маме, наказывать ее холодностью и безжалостностью, да еще в то время, когда ей и без того так плохо?

Да полно, разве самой-то тебе от этого легче, счастливее живется? Ты оглянись на себя — ведь вконец извелась, уж и жизнь тебе не мила. Ты перебираешь свои обиды, выискиваешь обидные, плохие, несправедливые слова, чтобы побольше уколоть маму — а ранишь-то себя.

Вот пишешь ты, что все больше не любишь маму, что все в ней тебя бесит. Ошибаешься, дружок... Кабы не любила, так и не раздражали бы тебя ни ее «жалкий вид», ни тихие слезы, ни непонимание жизни.

Просто ты еще не умеешь любить. Точно так же, как не научилась пока сострадать. А ведь любовь, представь себе, — сложная наука и великое искусство, и учатся ей всю жизнь. И есть три главных закона, на которых держится любовь.

Первый закон — понимание. Стремясь понять другого человека, ты скорее поймешь себя. И жизнь не будет казаться такой путаной штукой, потому что ты сможешь верно и справедливо оценивать свои поступки и отношение к тебе окружающих.

Второй закон — терпение. Не торопись винить человека во всех мыслимых и немыслимых грехах, не торопись обижаться. Попробуй понять причины его поступка и помочь ему, если он проявил слабость. И не жди мгновенных превращений и преображений — и люди, и отношения улучшаются медленно и постепенно. Нужно быть очень бережным и внимательным к человеку — это и называется терпением.

И третий закон любви — верность. Мне кажется, нет в жизни ничего хуже предательства. Предательство — это если мы бросаем друга, близкого, когда ему плохо, трудно, одиноко. А верность способна делать чудеса — ты, наверное, знаешь об этом из хороших книг. Однако в жизни

бывает куда удивительнее, чем в книжке. В близкой мне семье любовь, верность и терпение двух дочерей десять лет удерживали жизнь в безнадежно больной матери. В последние годы она уже не выходила из дому, но когда мы, друзья этой семьи, приходили в гости, то видели не измученных болезнью и заботами людей, а счастливых маму и таких же счастливых уже немолодых ее дочерей. Понимаешь, они были счастливы тем, что они вместе, и ничто — никакие труды и заботы — не были им в тягость.

Ты написала очень искреннее, очень откровенное письмо. Поэтому и ответить тебе я могу только с полной искренностью. И должна рассказать тебе о том, что уже больше двадцати лет тяжелым камнем лежит у меня на душе. Я знаю, ты поймешь меня.

У нас была хорошая семья — дружная, веселая, честная. Конечно, случались иной раз и маленькие ссоры, и непонимание, особенно когда я стала подрастать. Но все-таки мне повезло — я дружила со своими родителями, особенно с папой, которого считала самым умным, знающим и справедливым человеком в мире. Его все уважали, и неудивительно, что директор нашей школы как-то пригласила моего папу поговорить со старшеклассниками — о жизни, о политике, об истории. Но когда папа рассказал мне об этом приглашении, я, шестнадцатилетняя, только фыркнула и ехидно ответила: «Ты думаешь, это кому-нибудь нужно? Тоска такая...» Я и до сих пор не пойму, что за бес противоречия вселился в меня в ту минуту, ведь я отлично знала, что моим друзьям точно так же интересно общаться с моим отцом, как и мне... Но слово было сказано — обидное, несправедливое. Я видела, как больно воспринял его отец, но не нашла в себе сил как-то объясниться, извиниться — самолюбие меня заело. Словом, встреча не состоялась.

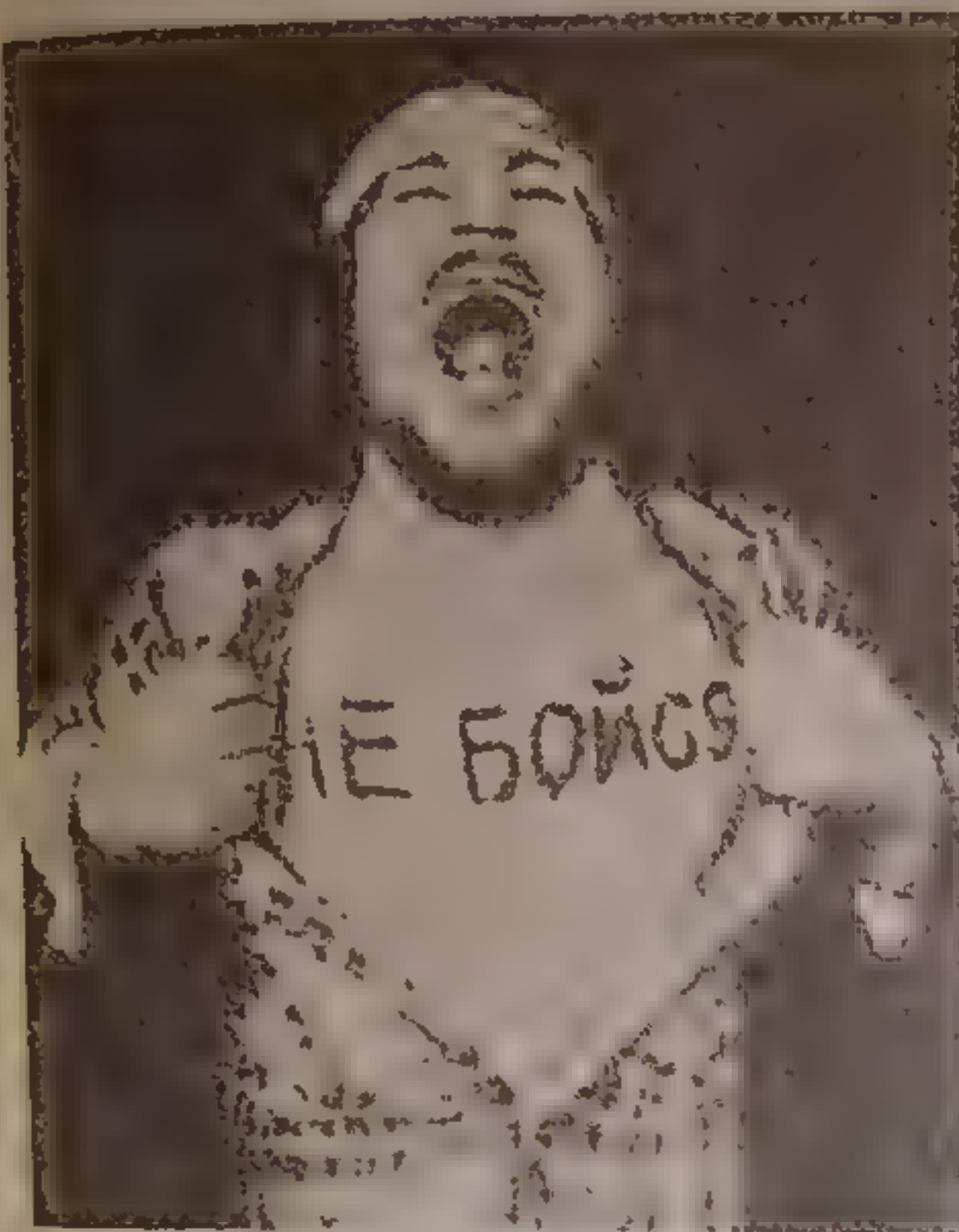
А через полтора года папы не стало. И я не успела попросить у него прощения — всё как-то не до того было, да и забылась та стычка. Забылась... А потом вспомнилась и больше не забывается. Потому что уже никогда не смогу я объяснить папе, что вовсе не хотела его обидеть, не смогу сказать, что люблю и уважаю его, что мне очень не хватает его шуток, советов и даже недовольных «проборок», когда я в чем-то провинюсь. Никогда. Понимаешь, какое это беспощадное слово!

Возможно, кое-кто из взрослых читателей журнала скажет, что напрасно я так долго рассусоливаю над письмом неблагодарной девчонки. Что ж, может быть и такое мнение. Не исключаю, что и ты сама, когда писала свою исповедь, тоже предполагала подобную резкую реакцию. Но я не хочу тебя ни ругать, ни в чем-то упрекать. Я хочу другого — чтобы ты не ушла в тупик одиночества и ненависти. Мне страшно за тебя.

Если ты прочла, если поверила — откликнись, пожалуйста. Еще не поздно повернуть назад — к любви, к состраданию, к людям. Я готова тебе в этом помочь.

РЕКЛАМА

ПОЗНАТЬ СЕБЯ!



**ДЛЯ ВАС
ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫЕ
СПЕЦИАЛИСТЫ-ПСИХОЛОГИ
ПРОВОДЯТ ЗАОЧНОЕ
АНОНИМНОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ!**

Применяются широкоиспользуемые во всем мире многофакторные тесты с последующей компьютерной обработкой.

ВЫ СМОЖЕТЕ:

- выявить индивидуальные особенности своего характера;
- определить виды профессиональной деятельности, в которых Вас ждет успех;
- добиться благоприятного психологического микроклимата в семье;
- получить рекомендации по выбору идеального спутника жизни;
- научиться избегать конфликтных ситуаций с друзьями и коллегами;
- узнать и выбрать тот стиль поведения, который поможет сохранить здоровье и предупредить нервные срывы.

По итогам тестирования ученые-психологи дадут Вам подробные комментарии и рекомендации. Стоимость тестирования — 32 рубля.

Оно состоит из двух тестов, содержащих вместе 300 вопросов.

Заявки направлять по адресу: 117463, а/я № 301. Учебно-информационный центр «Инпам».

Не забудьте вложить в письмо чистый конверт с Вашим адресом. Оплата производится после уведомления.

РЕКЛАМА

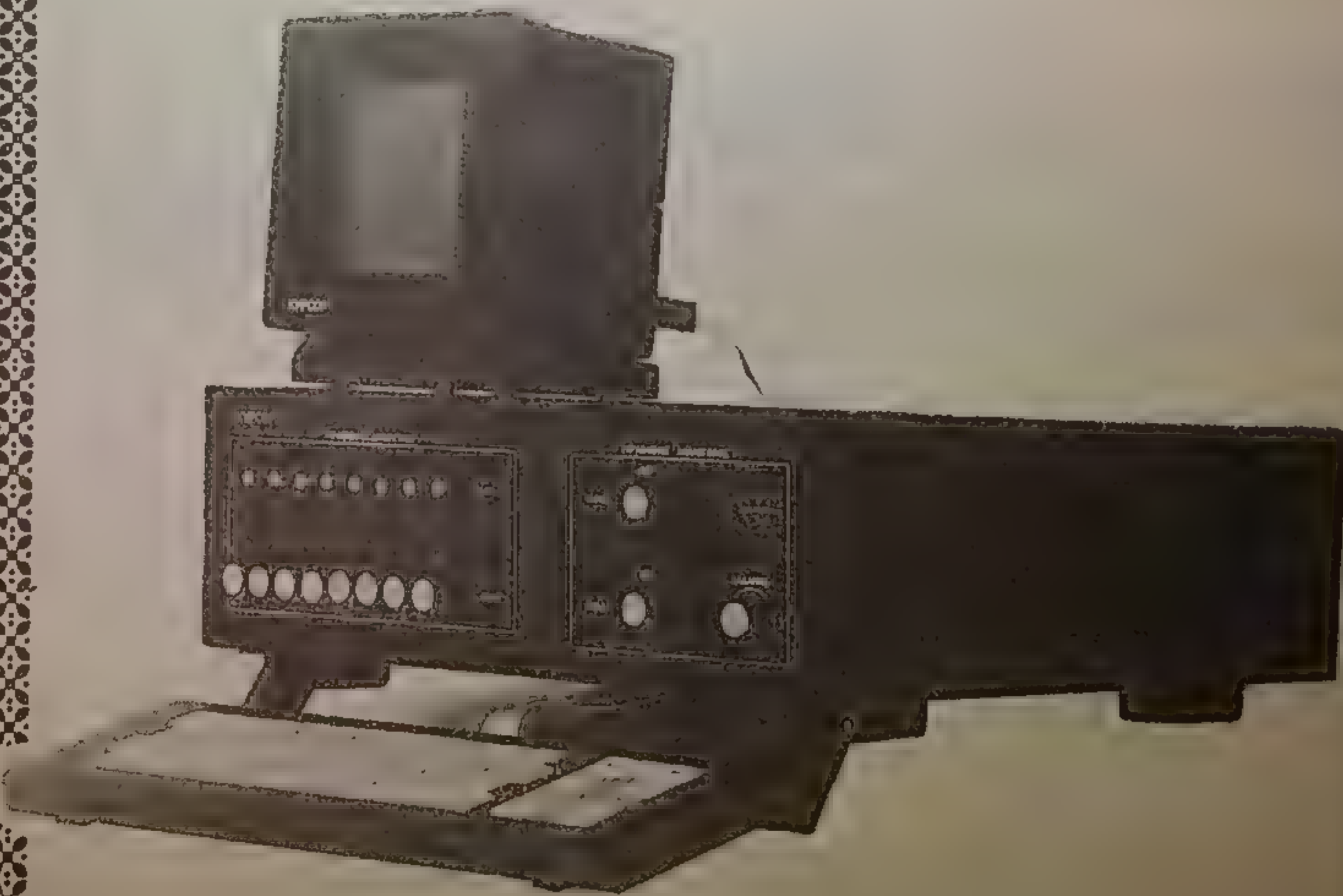
ПРОИЗВОДСТВЕННОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ «КВАНТ» ПРЕДЛАГАЕТ:

Устройство учебное микропроцессорное «Курсор».
Наличие модуля ввода-вывода дискретных и аналоговых сигналов позволяет проводить:

- обучение программированию на языке «Бейсик»;
- лабораторные работы по традиционным разделам курса элементарной математики;
- лабораторные работы по курсу «Автоматизация на основе ЭВМ»;
- производственное обучение по подготовке квалифицированных рабочих таких профессий, как наладчик и оператор станков и манипуляторов с программным управлением.

При решении небольших задач на устройстве не требуется специальной подготовки в области вычислительной техники. Имеется выход на бытовой магнитофон и телевизор.

За дополнительной информацией обращаться по адресу: 357030, г. Невинномысск-6, Ставропольского края, ул. Гагарина, 217, тел. 3-44-35, 4-64-48.



ШКОЛЬНАЯ ЛЮБОВЬ — ПРИЛИЧНО ИЛИ НЕПРИЛИЧНО?

Мы решили узнать, что думают на этот счет сами ребята, попросив старшеклассников одной из московских школ ответить на несколько вопросов. Дружить ли с мальчиком (девочкой)? Знакомить ли его(ее) со своими родителями? Как можно назвать эти отношения? Когда узнала(узнал)

нал), что детей приносит не аист? С какого возраста возможны интимные отношения? Каким хочешь видеть своего будущего мужа(жену)? И вот, что выяснилось. Хотя полученные ответы показали широчайший диапазон мнений по поводу любви и дружбы, о сексуальных отношениях большинство старшеклассников все-таки ничего толком не знают. А если что-то и знают, то сведения часто нелепы, искажены. Такие ответы подтвердили наше предположение: родители с детьми на столь деликатные темы почти не говорят. Что же касается школьного предмета «Этика и психология семейных отношений», который, казалось бы, должен восполнять пробелы в знаниях, у большинства старшеклассников отношение к нему явно скептическое.

Конечно, ребята рассказывают и об иных отношениях с родителями, когда царит взаимопонимание: «Родители приглашают моего парня домой и к нему ходить разрешают...», «Папа с мальчиком, с которым я встречаюсь, всегда здоровается за руку», «Я все маме о встречах рассказываю». Но таких свидетельств немного. Чаще случается совсем другое. Согласно одному исследованию, более двадцати процентов конфликтов между взрослыми и подростками возникает из-за того, что родители

одобряют дружбу со сверстниками другого пола. Причем это происходит даже в тех семьях, где раньше старшие и младшие прекрасно друг друга понимали.

Как же случается, что самые близкие люди, дети и родители, в таком важном вопросе не находят общего языка? Отчего «школьная любовь» воспринимается взрослыми как нечто запретное и даже неприличное? Прежде всего тут виновато привычное ханжество, десятилетиями отравлявшее нашу жизнь, — описания любовных сцен тщательно изгонялись из хрестоматий, изображения обнаженного тела — с художественных выставок, куда водили школьников. Давно ли любовную лирику перестали относить к разряду второстепенной. А уж беседы на «острые» темы до сих пор считаются фактором, «развращающим» нашу чистую молодежь. Одна мамаша, узнав, что старшеклассники встречались с сексологом, заявила под одобрительный шум родительского собрания: «Не нужно им это! Еще одна беседа такого рода — и школа превратится в публичный дом». К сожалению, странные убеждения, что чем позже и чем меньше узнают ребята об отношениях полов, тем они будут нравственнее и чище, прочно вошли в жизнь. Когда педагог попытался доказать отцу своей ученицы, что не стоит запрещать дочке встречаться с мальчиком, тот резко возразил: «А вы бы хотели, чтобы ваша дочь-школьница принесла в подол?» В этом вопросе — вся ханжеская односторонность родительского мнения о том, что любые отношения между девочками и мальчиками неминуемо трансформируются в интимные.

Многие старшеклассники иного мнения: «Никаких интимных отношений до брака», «Душевная близость важнее физической». Однако некоторые уверены, что любовь невозможна без интимных отношений. Видите, как разметались мнения — от вседозволенности до аскетизма. А если быть более точным, в исследовании, проведенном среди тысячи старшеклассников Москвы, при ответе на вопрос: «Как относитесь к интимным отношениям?» голоса распределились следующим образом: интимные отношения возможны без любви — около половины; только в браке — четвертая часть; для удовольствия — восемь процентов. Остальные не смогли ответить определенно.

И легкость в преодолении так называемого «интимного барьера» нельзя считать чем-то уникальным. Более раннее, чем, скажем, два десятилетия назад, пробуждение сексуальных интересов, ускоренное физическое развитие, входящие в моду среди подростков призывы «избавиться от условностей и предрассудков» уже привели к тому, что сегодня все больше старшеклассников обоего пола хотели бы свести свои отношения к «партнерству». Поэтому и распространяются среди молодежи отношения, когда физическая близость предшествует эмоциональной, а бывает, подростки вообще обходятся «голым сексом». И мало кто из ребят представляет, что от вседозволенности один шаг до душевной пустоты, до сведения великого таинства, облагораживающего жизнь, к копейному ширпотребу.

Поэтому так беспокоит обеднение отношений в подростковых компаниях, где круг эмоций крайне ограничен и примитивен, чувства притуплены и стерты, сводится на нет способность к сочувствию, к любви, к защите слабого. Несмотря на кажущиеся удовольствия, жизнь ребят оказывается весьма прозаичной, лишенной красок.

Не менее серо и прозаично может сложиться личная судьба тех мальчиков и девочек, кто в отношениях со сверстниками руководствуется ханжескими установками взрослых. Когда девочка убежденно доказывает, что «от парней надо держаться подальше», она конечно же, повторяет мамин наставления. Впрочем, маму подчас можно понять. Она, видимо, немало натерпелась в жизни, передавая дочке свой печальный опыт, в чем-то, возможно, преувеличивая, хочет предостеречь дочку от беды. И вот уж дочь не верит ни в любовь, ни в дружбу и вслед за мамой приписывает сверстникам самые различные пороки. Можно предвидеть, что этой девочке из-за воспитанной мамой предвзятости, может быть, придется в замужестве столкнуться с немалыми трудностями.

И все же труднее всего другим — тем, кто имел смелость, или наивность, или глупость преступить принятые установки. Это забеременевшие школьницы. Хотя большинство сверстников, как они сами поведали, относятся к ним «нормально», их терпимость не в состоянии нейтрализовать неприятие остальных: школьной администрации и учителей, которые не только провоцируют насмешки, но и всеми правдами и неправдами от таких учениц стараются избавиться. Судьба беременных школьниц еще раз подтверждает: культ ханжества в школе процветает.

С другой стороны, такие случаи не радуют, и самое время ответить на вопрос, который задал тот самый папа: «Понравилось бы вам, если б ваша дочь-школьница забеременела?» Отвечаем: «Нет, не понравилось бы. Со всех точек зрения, и плохо, и неприятно, и не ко времени». Ну а если уж это случилось? Неужели делать вид, что ничего не произошло — умалчивание только подталкивает подростков узнать что да как. И множатся слухи, разгораются любопытство и нездоровый интерес. А каково той, что оказалась в центре такого внимания, чье имя используют в качестве пугала: «Вот что с вами может случиться, если...» Бесполезно, думаем, запугивать таким образом других. Страх — плохой воспитатель. Намного правильнее воспитывать ответственность. Ответственность перед семьей, коллективом, самим собой. А для этого необходимы знания и определенный уровень сексуальной культуры. То есть то, чему в нашей школе и в подавляющем большинстве семей не учат. Чтобы отвечать за свои поступки, подростки должны знать, к чему могут привести ранние половые связи: тут и нежелательная беременность, и СПИД, и венерические заболевания; четко представлять, что аборт может лишить надежд на материнство в будущем.

А теперь подумаем, чем оборачивается для юной матери-школьницы вся эта «про-

пагандистская кампания», которую она переживает до родов. Чаще всего девочка оставляет ребенка в роддоме. И ведь все они вроде бы нормальные девочки, не алкоголички, не наркоманки. Их нельзя обвинить в природной жестокости или эмоциональной глухоте. Одни, как ни парадоксально, даже хотели иметь ребенка, но, не встретив поддержки ни в школе, ни в семье, дрогнули и отступили. Другие отказались, так как бесполое воспитание, принятое в нашей школе, подавило их материнский инстинкт. В шкале их жизненных ценностей, как оказалось, ребенок занимает одно из последних мест. Добавим, что и те, и другие, боясь огласки, скрывали беременность, пока было возможно, не доверяя тайну даже собственной матери. То, что произошло с этими девочками, — это не распущенность, не падение нравов, а лишь следствие незнания, неопытности, отсутствия элементарной сексуальной культуры. И отсутствие внимания и доброжелательности со стороны окружающих людей.

И еще раз заметим, к сожалению: школьный предмет «Этика и психология семейных отношений» восполнить отсутствие знаний в этой области не может. Сам предмет ребята оценивают низко: «Врут все о семейных радостях...», «Не говорят ничего о том, что действительно хочется узнать...», «Учительница просто зачитывает высказывания разных людей». Действительно, об интимных отношениях на уроках обычно не говорят. Одни учителя считают такие темы ненужными; другие говорить о них не умеют и считают, что беседы на эти темы должен вести врач (а не ведет!), по мнению третьих (их довольно много), подростковая аудитория совершенно не готова к такому разговору. И надо отметить, что в какой-то степени это правда. Наш коллега, учитель-психолог, рассказывал, что когда он начал говорить о некоторых сторонах интимных отношений в семье, в классе полчаса стоял хохот.

Кстати, сексуальное просвещение школьников, то есть то, что ребят особенно интересует, строго говоря, даже не входит в программу курса «Этика и психология семейной жизни». И, наверное, необходима целая система курсов (начиная не с десятого, а гораздо раньше), освещающих разные стороны семейных отношений.

Так и получается, что школа и семья сегодня не учат детей быть мужчиной и женщиной, продолжая растить бесполого среднестатистического гражданина. Не учат девочку женственности, умению пристойно двигаться, быть скромной, а мальчика — мужественности, элегантности, рыцарству. Девочки хотели бы посещать специальные уроки, где они по-настоящему учились бы готовить, шить, вести дом. Сейчас наконец отменена начальная военная подготовка для старшеклассниц, но новые предметы «женского» профиля так и не появились. А ведь все это не мелочи, если из-за этого распадаются молодые семьи. Все это — дополнения к основному курсу полового воспитания, сексуальной культуры, что должно стать полноправной частью гармоничного формирования подростков. Верно говорили древние: «Не для школы учим, а для жизни».

Блаженный
Августин
долго
рассуждал
о сущности
Триединого
Бога.
Вдруг
видит отрока
необыкновенной
красоты,
черпающего
небольшой
раковиной
воду из моря
и вливающего
ее в маленькую
ямку.
Блаженный
подошел
к отроку
и спросил:
«Что ты
делаешь,
мальчик?»
«Хочу



перелить море
в ямку», —
ответил отрок.
«Но это
невозможно», —
возразил
блаженный
Августин.
«Конечно,
невозможно.
Но я скорее
вычерпаю
воду из моря,
чем ты
постигнешь
своим умом
Тайну
Пресвятой
Троицы». После этих
слов отрок
стал
невидим.

«Вечное»,
сентябрь 1948 года

Зоя СВЕТОВА

БОГ-ТРОИЦА

Итак, мы продолжаем свой путь в поисках Истины, открывающейся нам в христианстве. Присутствуя в церкви на богослужениях, вы обязательно услышите такие слова: «Слава Отцу и Сыну и Святому Духу». «Благословенно Царство Отца и Сына и Святого Духа!» — возглашает священник в начале Божественной Литургии. Христиане постоянно славят Бога-Троицу. Почему мы говорим, что Бог-один, но Троичен в Лицах? Что это значит?

Замечательный русский священник Сергей Четвериков, умерший в 1947 году в Париже, в своей книге «Правда христианства» размышляет о догмате Пресвятой Троицы:

«Углубляя наше понятие о Боге, христианство говорит нам о Боге Триедином. Корень этого учения имеется еще в Ветхом Завете. Христианство, единственное из монотеистических (то есть исповедующих единого Бога) религий, учит о Боге, как о Пресвятой Троице. Ни иудейство, ни магометанство, хотя и происходят от одного корня с христианством, не исповедуют Пресвятую Троицу. Принятие догмата Пресвятой Троицы неразрывно связано с верою в Иисуса Христа, как в Единородного Сына Божия. Кто не верует в Сына Божия, тот не верует и в Троицу».

Ввиду особой важности догмата Святой Троицы он с особенной ясностью раскрывается в Евангелии. Прежде всего он фактически и реально раскрывается в событии Крещения Господня или Богоявления, когда Сын Божий принял крещение от Иоанна Крестителя, Дух Святой сошел на Крещаемого в виде голубя и

голос Отца свидетельствовал о Сыне: «Сей есть Сын Мой возлюбленный, в Котором Мое благоволение» (Мф. 3,16—17).

Иоанн Креститель свидетельствует о Нем: «Я не знал Его; но для того пришел крестить в воде, чтобы Он явлен был Израилю. Я видел Духа, сходящего с неба, как голубя, и пребывающего на Нем. Я не знал Его, но Пославший меня крестить в воде, сказал мне: на Кого увидишь Духа, сходящего и пребывающего на Нем, Тот есть крестящийся Духом Святым. И я видел, и засвидетельствовал, что Сей есть Сын Божий» (Иоан. 1, 31—34).

Во многих местах Евангелия упоминаются Бог Отец и Дух Святой. Вся прощальная беседа Господа с учениками включает в себе раскрытие учения о Святой Троице. Посылая своих учеников на проповедь Евангелия всему миру, перед Своим вознесением, и благословляя их, Господь говорит: «Идите, научите все народы, крестя их во имя Отца, и Сына, и Святого Духа, уча их соблюдать все, что Я повелел вам» (Мф. 28,19—20). Книга Деяний Святых Апостолов начинается повествованием о сошествии на них Святого Духа. О всех Лицах Св. Троицы постоянно упоминается как в Деяниях Св. Апостолов, так и в Апостольских посланиях. От первых дней существования св. Церкви вера во Св. Троицу составляет основной догмат вероисповедания. Этот догмат составляет содержание Православного Символа веры, который есть не что иное как последовательное раскрытие участия каждого Лица Пресвятой Троицы в деле нашего спасения. И этот основной догмат нашей веры

является постоянным камнем преткновения и соблазна для всех неверующих, для всех рационалистов, которые никак не могут совместить учение о единстве Божием с учением о троичности Лиц в Божестве. Они видят в этом непримиримое внутреннее противоречие, прямое нарушение человеческой логики. Такое непонимание является результатом их непонимания различия, существующего между рассудком, или умом, и духом. Вопрос о Единстве в Троичности не решается с поверхностной логической или математической точки зрения. Он требует проникновения в глубину законов, не говоря о Божественного, но и нашего человеческого духа, отображающего в себе законы Духа Божественного.

Но прежде чем говорить об этом, мы просим обратить внимание на то обстоятельство, что в догмате Св. Троицы раскрывается та полнота Божественного Существа и Божественной жизни, каковой не знают другие монотеистические религии, не говоря уже о язычестве. И в иудействе, и в магометанстве Божество — в Его внутренней жизни, в Его глубочайшем Существо — представляется глубоко одиноким и уединенным. Только в христианстве внутренняя жизнь Божества раскрывается как полнота и богатство жизни, осуществляемой в нераздельном единстве любви трех Лиц Божества. Признавая это преимущество христианского понимания Божественной жизни, все-таки говорят и возражают: «Как же это так? Бог один, но троичен в Лицах? Если троичен в Лицах, значит не один; если один,

то как же троичен? Это непонятно, но и при ближайшем рассмотрении С давних пор попытки приблизиться к пониманию Божественного по сути своей эти попытки свои с явлениями суверенности раскрывают тайны. Наиболее известные из них являются два: 1) которого рождение и исходит теплотой природой едином «я» совразум, чувствосравнение, при мой правильно что они не об в Божестве.

И свет, и теплоты проявления и единой энергией солнце, и, они собой самодостигающихся

То же самое силах или спеша — уме, ч души отдели дух отдели же не имею зования, не ратом, и то лают без об догмате Свя что три Лица и Нераздел сохраняют личностный «я».

Наиболее ход к ураз представля Антония Ки которого с ие — ние отвечает нравствен на несом опыта. Ж что лица, вполне с собствен ни сливан единой о блюдают родителей а также целых н моменты лым су единым ремлен ты каж ного бы личной Факт ный. С в кото уразум догма опыте забыв истин логич

как же троичен? Это не только не-
однозначно, но и противоречиво».

С давних пор существуют разные по-
пытки приблизить тайну Троичности к че-
ловеческому пониманию. Большей частью
эти попытки сводятся к отождествлениям
с явлениями существующего мира и не
раскрывают тайны Троичности по сущест-
ву. Наиболее употребительными и обще-
известными из этих отождествлений яв-
ляются два: 1) сравнение с солнцем, от
которого рождается свет, исходит свет
и исходит теплота, 2) сравнение с духов-
ной природой человека, который в своем
едином «я» совмещает три духовные силы:
разум, чувство и волю. И то, и другое
сравнение, при всей их наглядности и види-
мой правильности, имеют тот недостаток,
что они не объясняют триединства Лиц
в Божестве.

И свет, и теплота в солнце — это только
проявления или обнаружения той самой
единой энергии, которая заключается в
солнце, и, они, конечно, не представляют
собой самостоятельных личностей, объе-
диняющихся в едином существе солнца.

То же самое должно сказать и о трех
силах или способностях человеческой ду-
ши — уме, чувстве и воле, которые, бу-
дучи отдельными силами человеческого
духа, отдельными его способностями, так-
же не имеют своего личностного сущест-
вования, не имеют своего «я». Таким об-
разом, и то, и другое сравнения остав-
ляют без объяснения основную тайну в
догмате Святой Троицы, состоящую в том,
что три ЛИЦА Божества, составляя Единую
и Нераздельную Божественную Троицу,
сохраняют в то же время каждое Свой
личностный характер, Свое собственное
«я».

Наиболее глубокий и правильный под-
ход к уразумению догмата Св. Троицы
представляет объяснение митрополита
Антония Киевского и Галицкого, в основу
которого он полагает правильно им под-
меченное свойство человеческого духа,
именно — свойство любви. Это объясне-
ние очень просто, очень глубоко соот-
ветствует законам психологической и
нравственной жизни человека и опирается
на несомненные факты человеческого
опыта. Жизненный опыт свидетельствует,
что лица, связанные взаимной любовью,
вполне сохраняя и даже укрепляя свою
собственную личность, с течением време-
ни сливаются в единое существо, живущее
единой общей жизнью. Такое явление на-
блюдается и в жизни супругов, и в жизни
родителей и детей, и в жизни друзей;
а также в жизни общественной, в жизни
целых народов, в известные исторические
моменты чувствующих себя единым це-
лым существом с единым настроением,
едиными мыслями, единым общим уст-
ремлением воли и вместе с тем без утра-
ты каждым индивидуумом своего лич-
ного бытия, своих личных свойств и своей
личной воли.

Факт этот несомненный и всем извест-
ный. Он указывает нам то направление,
в котором должно искать разъяснения и
уразумения догмата Святой Троицы. Этот
догмат становится нам понятным лишь в
опыте любви. Мы никогда не должны
забывать различия двух путей в познании
истины. Один путь — внешнего опыта и
логических заключений — открывает нам

истины другого рода. Истины религиозной
жизни познаются иным путем, нежели ис-
тины внешнего мира: они познаются имен-
но этим последним путем. В книге Деяний
Святых Апостолов мы читаем: «У мно-
жества уверовавших было одно сердце
и одна душа» (Деян. 4, 32). Этот факт
мы не можем понять умом, если не пере-
живем его сердцем. Если у множества
грешных людей могли оказаться «одно
сердце и одна душа», если их индиви-
дуальная обособленность могла, так ска-
зать, растаять в теплоте взаимной любви,
то почему же не может быть нераздель-
ного единства в трех всесвятых Лицах
Божества? Такова тайна христианского
учения о Пресвятой Троице: она непонятна
человеческому уму, стремящемуся пос-
тигнуть эту тайну своими собственными
внешними силами и средствами, но она
открывается тому же уму через опыт
любящего сердца.

Протоиерей Сергей Четвериков при-
зывает нас приблизиться к пониманию
тайны Святой Троицы через любовь. Сам
Бог есть Любовь, и Он не перестает помо-
гать падшему человеку исполнять свое
предназначение, избавляя его прежде все-
го от рабства дьяволу и греху. Чтобы
это стало возможным, Бог возжелал Сам
приблизиться к отпавшему от Него чело-
веку, чтобы тот, не устрасая Его, мог бы
вновь свободно совершить свой выбор
и вернуться к Богу. Для этого Сын Божий
(Бог-Слово, второе Лицо Святой Троицы)
сделался Сыном Человеческим, Иисусом
Христом. Имя Иисус означает «Спаситель».
Христос значит «Помазанник». В лице
Иисуса Христа Божественная правда сое-
динилась с человеческой, чтобы челове-
ческое естество стало причастным Бо-
жественному.

Не так просто понять, почему Господь
Бог, чтобы спасти людей от греха, ре-
шился Сам стать человеком, во всем нам
подобным, кроме греха. Для объяснения
тайны Рождества Христова, то есть появ-
ления Бога на земле, часто рассказывают
следующую историю: «Один индус шел
по полю, размышляя о христианстве.
Он хотел принять христианскую веру, но
его смущало учение о Боговоплощении
(появлении Бога в виде человека); он не
мог понять его смысла. «Почему Бог
должен был стать человеком и прийти
в мир? — думал он. — Разве не достаточно
было Ему дать о Себе знать через приро-
ду, пророков или других, вместо того
чтобы посылать на землю Сына Своего?»

Пока индус стоял в раздумье, его тень
упала на большой муравейник. Муравьи,
почувствовав близость человека, в страхе
разбежались. Индус уважал всякую жизнь
и совсем не хотел погубить хотя бы од-
ного муравья. Наблюдая, как муравьи со
страхом убегают от него, он подумал:
«Как бы я хотел рассказать им, что я их
люблю, что я не хочу им принести вреда
и даже хотел бы им помочь». Подумав
так, он вдруг понял смысл Боговоплоче-
ния. Бог стал человеком по той же при-
чине, что и он хочет стать муравьем,
чтобы на их языке сказать, что хочет
им добра, что любит их и может помочь
им лучше жить. В христианстве мы уз-
наем о такой близости Бога с людьми,
которой не знают другие религии. Иисус
Христос был безгрешен, но Он взял на

Себя страдания, мучительную смерть и
страшное одиночество, когда все Его оста-
вили. Он сделал это ради людей, чтобы
помочь людям победить грех.

Но это будет в конце пути, а мы же
сейчас вернемся к началу, к Рождеству
Христову. Вот как рассказывает о нем
Святое Евангелие. В те дни вышло пове-
ление от Римского императора Августа
сделать перепись по всей Иудейской зем-
ле. Все пошли записываться, каждый в
свой город, откуда был родом. Пошел
также и Иосиф из города Назарета в
Вифлеем, так как он был из рода Дави-
дова, а Давид произошел из Вифлеема.
Иосиф пошел записываться вместе с обру-
ченной ему женой Марией, которая была
беременна. Когда они только обручились,
Иосиф, будучи праведен, узнав о тайне
Девы Марии, хотел ее отпустить. Но лишь
только он задумал это, ему явился во
сне Ангел Господень и сказал: «Иосиф,
сын Давидов! Не бойся принять Марию,
жену твою, так как зачавшееся в ней
есть от Духа Святого. Она родит Сына,
и наречешь Ему имя Иисус, ибо Он спасет
людей Своих от грехов их». И вот Иосиф
с Марией оказались в Вифлееме, малень-
ком городке, который был весь перепол-
нен приезжими. Для них не оказалось
места в гостинице. Они остановились в
пещере, куда пастухи в ненастную погоду
загоняют скот. И здесь, в пещере, Дева
Мария родила ночью своего Первенца,
спеленала Его и положила в ясли. Это
произошло через пять тысяч пятисот во-
семь лет после сотворения мира.

В ту ночь, когда в Вифлееме родился
Спаситель, недалеко от города пастухи
стерегли стада на поле. Вдруг среди тем-
ной ночи осиял их свет небесный и пред-
стал перед ними Ангел Господень. Пасту-
хи очень испугались. Но Ангел сказал им:
«Не бойтесь! Я возвещаю вам великую
радость, которая будет всем людям: в эту
ночь, в городе Давидовом, родился вам
Спаситель, который есть Христос Господь.
И вот вам знамение: вы найдете Младенца
в пеленах, лежащего в яслях». Затем яви-
лось многочисленное воинство Ангелов,
которые славилы Бога и взывали к Нему:
«Слава в вышних Богу и на земли мир,
в человецех (людях) благоволение».
(Лк. 2, 14).

Когда Ангелы отошли на небо, пастухи
отправились, пришли в знакомую им пе-
щеру и нашли там Марию, Иосифа и Мла-
денца, лежащего в яслях. Пастухи покло-
нились Ему и рассказали Иосифу и Марии
все, что было возвещено им Ангелом.
Дева Мария внимательно следила за всеми
событиями, относившимися к Богочелове-
ку, и, вслушиваясь в рассказы пастухов,
радовалась, что события подтверждают
Божественное обетование и утверждают
веру в Спасителя мира. Иосиф дивился
и благоговел перед светом истины. А па-
стухи удалились, славя и хваля Бога и
по всем окрестностям распространяя бла-
гую весть о чудесах священной ночи. Не
мудрецам, не вельможам, не сильным
и богатым мира сего открыл Господь тайну
Свою, а самым бедным, самым простым
труженикам.

В память об этом событии Церковь от-
мечает Праздник Рождества Христова
25 декабря по старому стилю — 7 января
по новому стилю.

СЧЕДИТЕ ДЕЛАТЬ ДИПЛОМ



Наталия ДЬЯЧЕНКО

ПОСЛУШАЙ, ТЫ НЕ ОДИНОК...

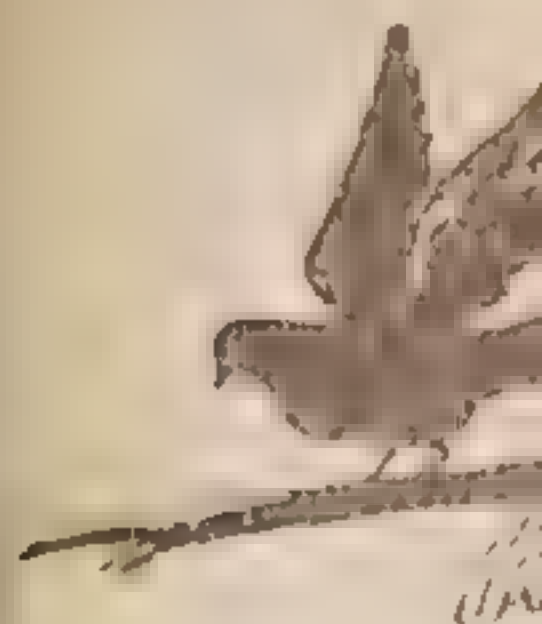
Сначала была идея. Возникла она в стремлении найти новые пути духовного общения с детьми, которые родились инвалидами. Они с малых лет узники своей неподвижности, мученики нашего отсталого здравоохранения и далеко не цивилизованного быта, где жить калекой тяжело втройне. Еще будучи малышами и слова такого не зная — «изгои», они ежедневно

и ежечасно ощущают себя в положении выброшенных на обочину жизни. Родители же этих ребятишек знают прекрасно, каково это, если сына или дочь «по состоянию здоровья» не записывают в детский сад, не принимают в обычную школу. Даже во двор на прогулку выбраться и то проблема: с одной стороны, элементарного способа передвижения нет —

лишь счастливым удастся достать детскую инвалидную коляску; с другой стороны, угнетает пресловутое общественное мнение: обязательно найдется прохожий, который брезгливо отстранится и буркнет что-то вроде «нарожали калек себе на шею».

Чего греха таить, зачастую от детей-инвалидов отрекаются родители, сдавая их

сел и пол... Мать
чтобы кончал сн
он наконец наду
мился, довольны
После отца в
слышно, как она
ли-то сколько
минала бабуш
умевшую вымы
оставалась сухой
Мы к этому в
попало. Нас бу
очереди вталки
мыла каждого
в глаза мыльн
заду высывал
дующего голы
не выскочит из
ребята постар



Мать не раз напоминала ему, кончал свою службу, а то и дру- мыться надо. Насладившись пением, наконец выползал на шесток, улыбаю- сь, довольный.

После отца в печь влезла мать. Было слышно, как она возмущается: «Ой, а на- сколько-то скольки!» И в который раз вспо- минала бабушку Варвару, свою мать, мешшую вымыться так, что подстилка оставалась сухой.

Мы к этому времени уже засыпали где попало. Нас будили и, полусонных, по очереди вталкивали в печь. Мать быстро мыла каждого и, орущего от попавшей в глаза мыльной воды, со шлепком по заду высовывала наружу. Ей подавали сле- дующего голыша. Так повторялось, пока не выскочит из печи последний. Правда, ребята постарше пытались проявить само-

стоятельность, но мама не всегда им до- веряла, боясь, что они больше перелач- каются в саже, чем вымоются, и само- отверженно мыла всех ребяташек.

В Самарове и детей рожали тоже в печи. Помню, перед родами мать занавешивала вход в «подзад», так у нас назывался за- куток перед русской печью. Нас загоняла на печь и, подстлав соломы, залезала внутрь печи. Она не хотела звать повитуху, справлялась сама. Мы понимали, что про- исходит что-то необычное, сидели тихо, говорили шепотом. Мать охала. Мы спра- шивали: «Мама, что ты?» А она только повторяла: «Не ходите сюда».

Так ребенок рождался в полумраке печ- ного свода, и первый луч света он видел через чело печи, как птенец из отвер- стия проклюнутого яйца.

Продолжение следует

ГОВОРЯТ ДЕТИ

Даша, 4 год

— Наша воспитательница сказала, что волчьи ягоды есть нельзя. А Дима ел.

— И что же он?

— Что, что... Пока не воет.

Саша, 3 года

У телевизора.

— Мама, смотри! Мясороба показы- вают!

Женя, 3 года

— Мама, а ласточки пользу прино- сят?

— Да.

— А они ее сами съедают?

Тарас, 5 лет

— Папа, включи, пожалуйста, теле- визор!

— Да там ничего нет.

— А я и ничего люблю смотреть!

Поглаживает рукой стенку аква- риума:

— Ты у меня вместо собачки...

Артем, 3 года

— Мама, а кто садик придумал?

— Не знаю.

— Эх, если бы я знал, я бы быстро их отучил так придумывать!

Слава, 4 года

— Мама, когда я был маленький, ты меня катала в коляске?

— Конечно.

— Большое спасибо тебе за это!

Саша, 3 года

— Саша, откуда у тебя эта конфета?

— От верблюда.

— Как ты нехорошо маме отвеча- ешь...

— Мама, это хороший верблюд!

Тимур, 4 года

В гостях играет с кошкой. Та сначала мурлыкала, потом перестала.

— Наверное, батарейка села...

Рома, три с половиной года

Надевает брюки. Одна штанина под- вернулась.

— Эта — не моя!

Ира, 3 года

После прогулки.

— Папа, мы видели дом, где пожар- ные живут! Но их не было, они за пожаром уехали.

Антон, 3 года

Играет.

— Я сегодня буду папой! Сейчас буду всех ругать и есть просить.

Игорь, 3 года

— У нас в садике висела большая картина — мы все ее боялись.

— Теперь не висит?

— Нет. Но скоро повесят.

Записали наши читатели: О. Черкасо- ва (Удмуртская ССР), Германцева (Аст- раханская область), С. Сагура (г. Дне- пропетровск), З. Карижинская (г. Таш- кент), Т. Бобарыкина (г. Воркута), Са- гаповы (г. Ангарск), С. Афанасьева (г. Набережные Челны), Н. Хохлова (Костромская область), Е. Гоголева (Нижегородская область), Т. Доля (Украинская ССР).

Рисунки автора

Лариса БУРМИСТРОВА

СКАЗКА ПРО СТРАНУ СЛОВОГРАФИЮ

Начало публикации в № 1 за 1991 год

ГЛАВА II БУКВЯТА ИЗ СТРАНЫ СЛОВОГРАФИИ

Утро было наполнено делами. Маша старалась помочь всем. Ни минуты не сидела без дела. Нет, больше она не доставит Лени радости! Мало того, обязательно вырвет из ее лап своих друзей. Вот альбом с рисунками графики. Маша нашла его на столе.

Вместе с альбомом Маша отправилась в детский сад. А что было в детском саду?!

Наталья Сергеевна отменила все занятия. Альбом рассматривали без конца. Машу совсем замучили вопросами. И рисовали, рисовали. Домой ее провожали всей группой. Ребята просили передать словографическим жителям, что они объявляют черной Лени самую настоящую войну. А перед самой Машиной дверью Сережка Деревяшкин молча протянул ей свою знаменитую рогатку.

Весь вечер Маша была сама не своя. Ей так хотелось поскорее лечь спать! Но часы еле тащили свои стрелки по циферблату. Маша наскоро проглотила ужин, умылась, почистила зубы. И вот наконец большая стрелка доползла до цифры девять. Скорее в кровать!

И только Маша закрыла глаза, как сразу же очутилась на знакомой полянке.

А и Я уже ждали ее. И все вместе отправились к Фонетике и Графике. Волшебницы радушно встретили наших друзей на живописной полянке перед дворцом воздушной феи.

Это было совершенно необычное строение. Посмотрите на рисунок Графики. Вам знаком этот силуэт? Да-да, дворец Фонетики в точности похож на одуванчик. Построен он из какого-то легкого, неизвестного нам материала, напоминающего цветной хрусталь. Винтовая лестница кружит нас вокруг прозрачного купола. Там мы еще побываем. А сейчас давайте вернемся к нашим друзьям. Они совсем заждались на полянке перед дворцом.

Фонетика поздоровалась с Машей, а Графика ласково кивнула ей головой. Девочку уже давно интересовал таинственный прямоугольный предмет в руках Фонетики, и она с любопытством поглядывала на него. Фея, видя любопытство Маши, подождала ее жестом поближе и сказала:

— Я вижу, тебя интересует мой магнитофон? Тебе известно такое устройство?

— Да, конечно, — ответила Маша, — у нас магнитофоны почти в каждом доме. Но зачем он могущественной фее?

— Дело в том, — ответила Фонетика, усаживаясь поудобнее в изящное резное кресло, — что звуки речи легки и невидимы.

Она пригласила Машу сесть рядом с Графикой. Все удобно расположились перед небольшим круглым столиком под раскидистым деревом. Рядом на полянке А и Я играли в какую-то веселую игру.

— Звуки речи легки и невидимы, — продолжала Фонетика, — магнитофон помогает сохранить их и передать на расстояние.

— А для чего же тогда буквы? — спросила Маша. — Разве не буквами записывают то, что говорят?

Буквята, услышав, что разговор касается их, бросили возиться в траве и подошли поближе.

— Видишь ли, Маша, — вступил в разговор А, — без ошибок буквами можно записать только сильные звуки.

— А что такое сильные звуки? — спросила Маша.

— Звуки речи бывают сильными и слабыми, — сказала Фонетика. Маша все равно ничего не понимала.

— Ну вот, например, мы, гласные, слышимые только тогда, когда у нас есть ударный молоточек, — сказал А и показал Маше маленький молоточек.

Маша потрогала молоточек.

— Он такой легкий? — удивилась она.

— Но в этом легком молоточке — слышимых гласных буквят, — продолжал А.

— Из-за своего молоточка он чуть-чуть не попал в беду, — вступил в разговор Я.

— Да-да, Леня хотела отнять его у меня.

— Без удара гласные буквят становятся слабыми. Ребята не знают, какую букву подобрать для слабого безударного звука и делают ошибки в словах, пишут не те буквы.

— И тогда словики, искаленные ошибками, попадают в тот страшный замок (Маша показала рукой в сторону замка Лени.)

— Да, Маша, и это случается довольно часто.

— Но чаще всего, — высунулся из кармашка Я зеленый зверек, — слова и буквы уродуют лентяи — те, кто ничего не знает и не хочет учиться.

— Кто ты такой, зверек в кармашке? — спросила его Маша. — Такой пушистый, зеленый...

— Очень умный и справедливый — это Я, а полностью Йот.

— Давайте познакомимся, — важно протянул малыш малюсенькую лапку.





Он уже почти весь высунулся из кармашка и чуть не свалился в траву. Маша пожала протянутую ей красную ладошку. Надо сказать, что у Йотика только шерсть была зеленой, а все остальное: рот, глаза, руки и ноги — были такими же красными, как А и Я.

— Мой малыш — звонкий согласный звук Й. В нем еще очень много голоса, — сказал Я, глядя Й по головке, — но нет своей буквы. Его только произносят.

Йот удобно устроился на крае кармашка и от удовольствия закрыл глаза.

— Хотя я и согласный, но меня можно тянуть, как и гласный. Вот попробуй, — сказал он Маше.

— Можно-то можно, — сказала она, попробовав, — только это не так легко, что-то мешает.

— Конечно, — подтвердила Фонетика, — потому что Й — согласный. Но только Й — самый звонкий согласный — сонорный.

— Й — самый звонкий! Й-й-й, — заверещал он тоненько.

Все невольно схватились за уши. Тогда Й прекратил пищать и, важно подбоченившись, заговорил снова.

— Посмотри на меня повнимательнее, Маша, — при этом соорудил такую уморительную рожицу, что все так и прыснуло от смеха.

— Ну и экскурсовод, проводит экскурсию по самому себе, — заливался А.

— Не мешайте, пожалуйста, — сделал ему замечание Йотик и продолжал дальше:

— Во мне еще очень много голоса, поэтому рот, глаза, руки и ноги у меня такого же цвета, как цвет гласных букв.

— Ох, дайте ему указку, ну и экспонат! Ох, не могу больше! — покатылся А... Теперь уже смеялись все. Наконец малыш не выдержал, тоненько захихикал и свалился в кармашек.

Графика, утирая слезы, протянула Маше портрет Йотика. Он тут же высунулся из кармашка, попросил у нее ручку (которая моментально уменьшилась) и поставил на портрете свой автограф.

— А есть в вашей Стране еще такие человечки? — спросила Маша. (Ей очень понравился веселый Йотик.) — Такие самые звонкие сонорные согласные звуки? (Девочка старательно вспоминала все, что знала про маленького буквенка. Она очень боялась его обидеть.)

Маша ни в чем не ошиблась, и Фонетика похвалила ее:

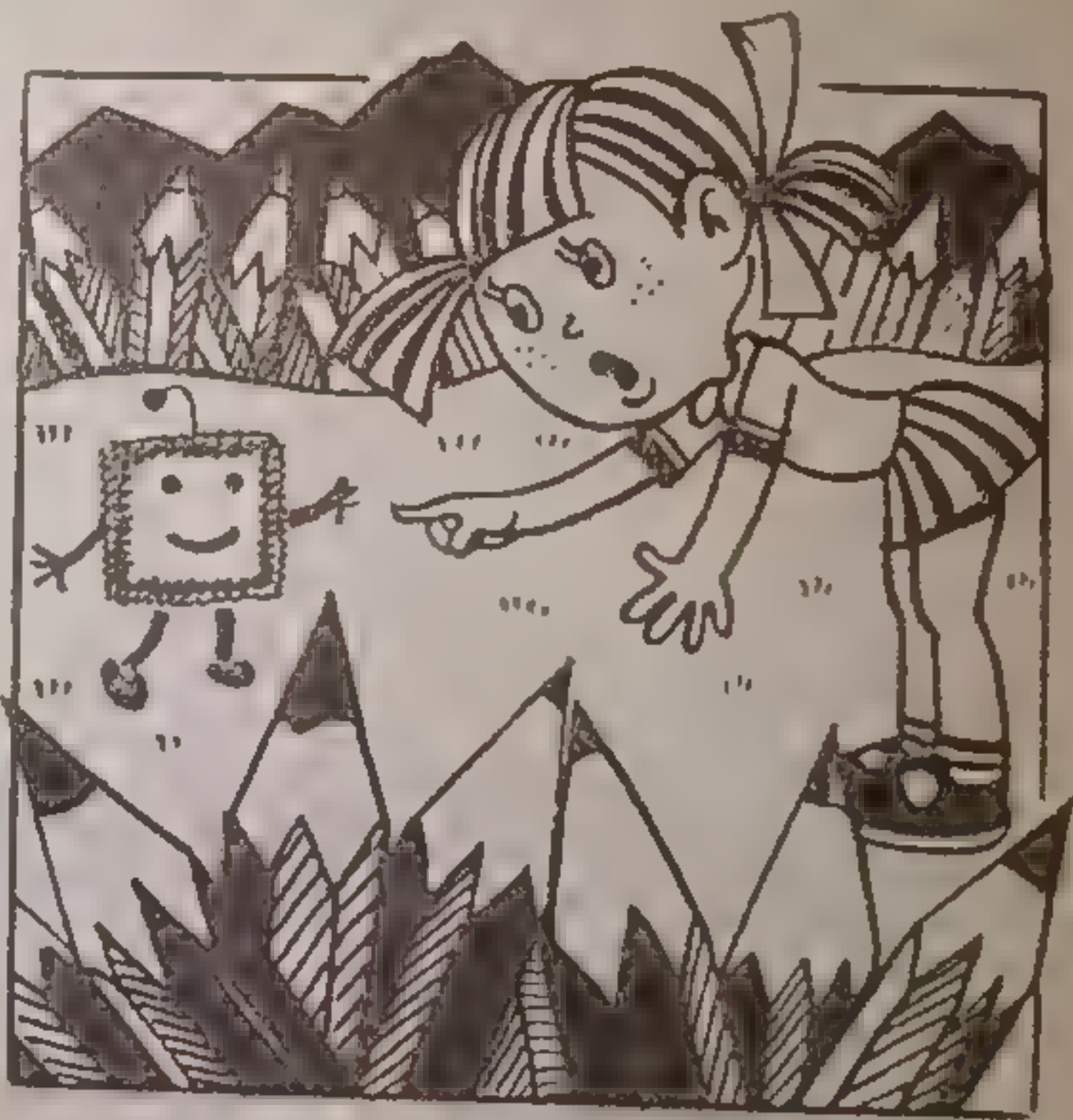
— Молодец, Маша, ты будешь хорошо учиться.

— Потому что очень внимательная, — пропищал из кармашка Йотик.

— В нашей Стране четыре звонких сонорных звука, — ответила на вопрос девочки Фонетика.

— И они все такие же зеленые и квадратные? У них красные руки, ноги, глаза? И все они сидят в кармашках у гласных? — любопытствовала Маша, разглядывая подаренный ей портрет.

— Да, Маша, звуки-Йотики, у которых нет своей буквы, живут в кармашках четырех гласных букв. С Я ты уже познакомилась, остались еще трое. Эти малыши выполняют очень важную работу. Но это ты узнаешь позже. Всем свой черед.





«Какую же важную работу может выполнить такой малыш, да еще сидя в кармашке?» — думала про себя Маша.

Йотик как будто прочитал Машины мысли. Он хитро прищурил глаза, поднял вверх правую ладошку и важно добавил:

— И хотя мы самые маленькие и у нас нет своей буквы, мы очень трудолюбивые и самые пушистые. — При этих словах звучок так распушил свою зеленую шерсть, что стал похож на меховую подушку.

Маша подошла и осторожно погладила Йотика. Ой какой же он был мягкий и шелковистый.

Фонетика нажала на клавишу магнитофона, который все время работал, и вытянула часть магнитофонной ленты.

— Вот, Маша, это звуки гласных букв А и Я. — При этом она дотронулась

волшебной палочкой до странных зигзагов на ленте, и те тут же превратились в знакомые значки букв.

— Посмотри, «а» состоит из одного звука. — И она отрезала маленький квадратик. В квадратном кусочке ленты стоял такой значок [á], а сверху — черточка.

— Это черточка — знак ударного молоточка, — догадалась Маша. — Мы как бы ударяем звук голосом. — А! — сказала она с силой.

— Да, это и есть ударение. И когда мы произносим звук отдельно, а не в слове, он всегда бывает сильным.

Графика протянула Маше две написанные ею буквы А и а. Маша положила букву а и кусочек ленты со значком рядом. Вот так: а и [á] и стала сравнивать. Значок был очень похож на букву, которую печатают в книжках.

— А теперь сравни эти звуки. — Фонетика положила перед Машей еще два кусочка ленты.

— [i] и [á] — второй мне уже знаком, — сразу узнала Маша значок звука «а», а вот первый...

Графика положила под эти квадраты букву Я.

Маша опять ничего не поняла. Тогда Фонетика попросила А и Я стать рядом, произнести свои звуки одновременно и подольше потянуть их.

Тут-то Маша наконец поняла, что А состоит из одного звука [a], а Я из двух [i] и [a].

— А второй-то звук у них совсем одинаковый, — вдруг обнаружила она.

— Ну, конечно, одинаковый, поэтому мы и ходим всегда парой А и Я, — хором сказали буква.

«Значит, буква Я одна, а звука два [i] и [a], очень интересно», — задумалась Маша.

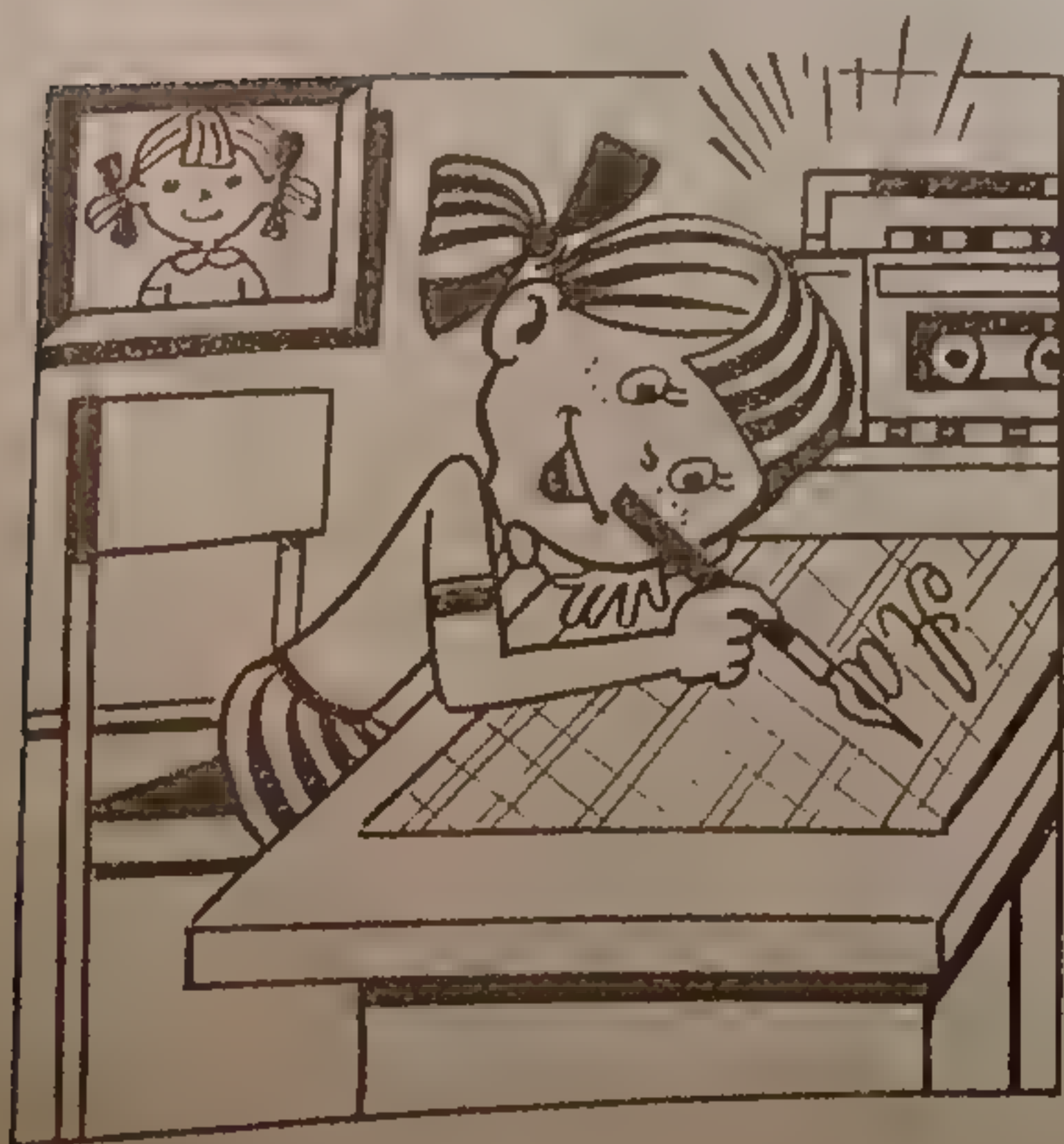
Ну как же ты, Маша, не узнала мой звук? — совсем расстроился Йотик. — Я тебе пытался помочь, но ты совсем на меня не смотрела, — обиделся он и почти совсем спрятался в кармашек, только одна зеленая пушинка осталась на виду.

Маша хотела извиниться, но Фонетика ее остановила.

— Сегодня мы открыли тебе самую первую тайну русского языка. Но их еще так много... Русский язык не надо учить. Нужно постараться проникнуть в его секреты. Мы, жители Страны Словографии, поможем тебе в этом. Постепенно, ночь за ночью мы покажем тебе нашу волшебную и таинственную страну. До свидания, Маша!

— Маша, Маша, — сказала Фонетика уже совсем другим голосом, она погладила ее по головке, — проснись, доченька! Маша протерла глаза и увидела маму.

Она в своей комнате. На столе лежат новые рисунки Графики и кусочки магнитофонной ленты со значками звуков. Маша умывается, одевается. Потом она садится за стол и начинает учиться писать буквы Аа и Яя. Сначала они некрасивые, какие-то корявые получаются. Но Маша старается изо всех сил. Теперь она знает, что если стараться — все обязательно получится. Разве может она допустить, чтобы её друзья попали в рабство к этой противной Лени?



Ирина САФРОНОВА

Правила цивилизованного общения людей возникли не случайно: они вызваны к жизни самим человеческим бытием. Общаясь, мы прежде всего, конечно же, говорим, беседуем, обмениваемся информацией. Устное общение — непременная вещь. Трудно говорить и тем более договариваться людям, если они чувствуют раздражение друг против друга, если мешает недостаток обыкновенной человеческой воспитанности. Знание хотя бы некоторых правил речевого этикета облегчает им жизнь.

Чаще общение начинается со знакомства. Обычно, обращаясь к старшему, представляют ему младшего; женщине представляют мужчину, если он не занимает какого-либо исключительно высокого общественного положения. За женщиной и пожилым человеком — право первым дать руку при знакомстве. Они же могут остаться сидеть, знакомясь с подошедшим мужчиной или девушкой. Если женщина подходит к сидящей женщине, последняя, подавая руку, обычно встает; продолжая беседу они либо обе стоя, либо сидят. При приближении пожилого человека, которым предстоит познакомиться, молодая девушка встает.

Представляясь или обмениваясь рукопожатием, следует смотреть в лицо собеседнику приветливо. Знакомясь, называйте себя так, как вам хотелось бы, чтобы вас называл ваш новый знакомый. Представляться только как «Иванов» наверняка будет недостаточно, поскольку едва ли вам самому будет приятно, если вас станут называть «товарищ Иванов». Не следует также в солидном возрасте, когда вполне доросли до «Сергея Петровича», представляться как «Сергея» или даже «Сергей».

Простейшее и всеобщее требование — это говорить четко, в том числе и представляясь, разборчиво произносить свое имя (отчество, фамилию). То, что человек даже имя свое произносит кое-как, не свидетельствует в пользу его самоуважения и уважения к собеседнику. Если что-то не расслышали, переспросите, в этом нет ничего плохого, скорее, наоборот: это проявляет ваше внимание к новому знакомому.

Уметь донести мысль до слушающего лаконично, не говоря ни слова лишнего, но и не упуская совершенно необходимых для уяснения смысла слов, — это есть культура речи.

Вам наверняка приходилось наблюдать

НАЧАЛО — СЛОВО

Продолжение. Начало в №№ 6, 9 и 10 за 1990 год

общения лю-
они вызыва-
им бытием, на себя миссию «души общества». Обыч-
конечно же, но он, заглушая других, единолично раз-
мся инфор- тлагольствует, да еще и нередко отчаян-
непростан- но жестикулирует, иллюстрируя свою
более дого- речь. Манера разговаривать излишне
чувствуют громко, сопровождая речь резкими раз-
та, если ин- машистыми жестами, фамильярность в об-
ной челове- щении даже вполне дружески настроен-
хотя бы не- ных людей со стороны выглядят неприят-
та облегча- но.

Заметим: мы часто спорим. Порой да-
же слишком часто. И подчас даже впол-
не хорошо относясь друг к другу и
взаимно желая добра, доспариваем... до
ссоры. Давайте учиться защищать свою
позицию умными аргументами, не выпле-
скивая излишних эмоций. Даже если ар-
гументы вашего оппонента кажутся вам
вопиюще алогичными, наберитесь терпе-
ния, постарайтесь стать выше своих эмо-
ций, сделать вашей союзницей логику.
Позволив себе повысить в разговоре тон,
мы тем самым даем моральное право
оппоненту последовать нашему примеру.
Тут уж трудно остановиться. Так что луч-
ше вообще не ступать на этот скользкий
путь.

Незавидно выглядит и тот, кто спешит
поделиться сомнительной информацией,
передает, смакуя «клубничку», непод-
твержденные слухи, пусть даже оговари-
ваясь при этом: «За что купил, за то и
продаю» или «Я, конечно, сам не видел,
но говорят...»

Наверное, очень неприятен собеседник,
который слушает вас «вполуха», устремив
глаз куда-то в пространство. Девушка
рассказывает матери о чем-то очень для
нее важном, а та внимает равнодушно.
Бывает и другое: дочь еще не сказала
всего, что хотела, а мать спешит за нее
закончить мысль или подсказать ей сло-
во, если она говорит медленно. Иногда
подсказывает неудачно, иногда тенден-
циозно, даже оскорбительно для девушки.
ведь лучше дать ей возможность
высказаться, не торопясь, самой.

Довольно часто в семье случаются раз-
говоры, касающиеся принципиальных во-
просов. Иногда приходится высказывать
неприятную для собеседника правду, но
делать это нужно, не обижая его излишней
резкостью, ведь это только медведь,
желая помочь другу-мужу избавиться
от мухи, хватил его по лбу булыжником.
Стараясь быть остроумным, не теряйте
чувства меры — не превращайтесь в зло-
язычного, ведь наши реплики людьми чув-
ствительными могут быть приняты на свой

счет. Рассказывая анекдот, надо быть уве-
ренным, что все присутствующие разделя-
ют ваш вкус, вашу меру юмора.

Во время совместного отдыха или пу-
тешествия можно надоесть друзьям и
близким не только доморощенными юмо-
ресками, но и рассказами о своих недо-
моганиях или переживаниях. Случается,
обстоятельства не очень способствуют ус-
пеху поездки, например, идет дождь.
Не усугубляйте разочарования попутчи-
ков, высказывая опасение, что путеше-
ствие не удастся или все наверняка просту-
дятся и т. д. Ведь погоду не улучшить, а
настроение испортить легко.

У каждого народа есть чему поучиться.
Англичане, например, выработали опре-
деленную традицию вежливости даже в
письменном общении. Как подметил писа-
тель И. Эренбург, если англичанин хочет
написать человеку, что тот мошенник,
он не может обойти формулу общения
«дорогой сэр», и в конечном счете у него
получится: «Дорогой сэр, вы мошенник».
Явно не соглашаясь с вами, англичанин
в ответ даже на вопиюще нелогичное
суждение спокойно скажет: «Боюсь, что
вы не совсем правы».

Те правила речевого общения, которые
доказали свою необходимость, сохраня-
ются и совершенствуются, приспосабли-
ваясь к изменяющимся условиям бытия.
В этой связи можно только удивляться
тому, как долго держится у нас представ-
ление, что спросить, занимая очередь,
«кто последний» — невежливо (надо, мол,
спрашивать «кто крайний»), хотя любому,
казалось бы, ясно, что речь здесь идет
именно об очереди. Как, кстати, не могут
не удивлять своей живучестью и обраще-
ния «женщина» или «мужчина».

Поляки сохранили без всякого психоло-
гического ущерба обращение «пан», кото-
рое сейчас никем не воспринимается как
антоним слова «холоп».

Прекрасное слово «товарищ» могло бы
выполнять функцию обращения и пред-
шествовать фамилии. Но оно для любого
случая у нас не утвердилось, видимо, по-
тому что мы не можем кощунственно
употреблять его как в адрес того, кто всем
своим видом напрашивается в вытрезви-
тель, так и в адрес крикливой, на глазах
обвешивающей покупателей продавщицы.
Да и юноше обратиться к пожилому чело-
веку посредством слова «товарищ» как-то
неловко, вот и ищет он мучительно что-то
подходящее, вроде «папаши» или «бабу-
си», чем иногда также вызывает недо-
вольство.

В большинстве случаев можно избе-
жать распространившихся сейчас за не-
имением лучших обращений «мужчина»
или «женщина» с помощью слов «извини-
те» или «простите»... Можно и к юноше
обратиться «молодой человек» или к де-
вушке «девушка». Употребляется изредка
у нас обращение «мадам» или «дама»,
что в принципе не содержит ничего пло-
хого, кроме того, что рассматривается
некоторыми как анахронизм. И все-таки
эти варианты не покрывают всех случаев
потребности в вежливом обращении.
Иногда пытаются говорить так: «Уважае-
мый, получите сдачу!» Или: «Уважаемая,
позвольте мне вам помочь!» В этом тоже
ничего зазорного нет. Но это ведь воз-
можно не всегда. А слово «гражданин» у
нас сейчас стало как бы профессиональ-
ным в определенных сферах, и в бытовом
общении его не часто применяют.

Предлагают вернуться к слову «сударь»,
но, как известно, оно происходит от сло-
ва «государь», так что уже по самой эти-
мологии оказывается неприемлемым. Тем
более оно могло бы использоваться толь-
ко как обращение («извините, сударь,
но...»), однако, не годилось бы в сочетании
с именем (сударь Петров!).

Особая область речевого общения —
телефонная беседа. Здесь также требуют-
ся некоторые навыки. Неумение пра-
вильно говорить по телефону часто приво-
дит к комическим, но иногда — к дра-
матическим последствиям. И очень сильно
вредит деловым отношениям.

Вежливый служащий в учреждении, на
предприятии, сняв трубку в ответ на зво-
нок, приветствует звонящего еще до того,
как последний успел заговорить: «Мага-
зин «Руслан» слушает. Здравствуйте...»
Начинать официальный разговор с ничего
не значащего «алло» — значит лишь за-
тянуть время. С «алло» допустимо начи-
нать разговор из квартиры.

С домашних частных разговоров мы и
начнем. Если звонок адресован не вам лич-
но, невежливо интересоваться: «Кто гово-
рит?» или «По какому делу?» Это может
показаться назойливым любопытством.
Лучше сказать: «Как мне передать, кто
спрашивает?» или «Могу ли я передать
сестре по какому вопросу?» Если тот, ко-
го вызывают, занят (укладывает ребенка,
принимает ванну и т. д.), заставлять
ждать у телефона невежливо, лучше пред-
ложить перезвонить или записать номер
телефона для передачи.

Когда, дозвонившись, вы представляе-
тесь по телефону, не ограничивайтесь:

Добрый вечер

«Это Самсонов!» или: «Иванова говорит». Назовите также и свое имя (а то и отчество), чтобы ваш собеседник не чувствовал себя неловко из-за того, что не помнит его. Да и тому, кто звонит даже знакомым, полезно заранее проговорить свое имя, чтобы потом, когда нужно будет обратиться непосредственно, не колотило судорожно в памяти.

Думаю, что культура общения по телефону была бы выше, если бы мы знали хотя бы приблизительно продумали предмет предстоящей беседы. Даже если мы ведем разговор личным характером с пространным обменом мнениями, и здесь, отнесясь с ответственностью к общему времени, можно сделать это более или менее лаконично.

Если ваш собеседник, как вы чувствуете по его тону, занят в тот миг, как только ему позвонили, хотя из вежливости и говорит вам об этом, не задерживайте его у телефона. А если в момент разговора вам, скажем, позвонили в квартиру, не заставляйте собеседника ждать, пока вы откроете дверь. При необходимости продолжить разговор лучше перезвонить, предварительно извинившись.

Не отвечайте по телефону, не прожевывая пищу, разговаривать и жевать — не менее неприлично, чем дымить в лицо собеседнику.

Невежливо также вести разговор параллельно: один по телефону, второй с кем-то стоящим рядом.

Не бросайте резко трубку и не отвечайте раздраженным голосом, если кто-то ошибке набрал ваш номер, — с вами может произойти то же самое. Лучше вежливо ответить: «К сожалению, вы ошиблись номером». А если вы сами попали не по адресу, извинитесь за беспокойство.

Очень удобно держать записную книжку и карандаш у телефонного аппарата, чтоб не заставлять собеседника ждать, если вдруг понадобится записать что-то. Если вас плохо слышат, не кричите; громкий голос не поможет делу, а лишь придаст тону раздражение, а то и враждебность. Лучше перезвонить, а если это возможно, объяснить, принесся извинения.

Постарайтесь и детей обучить элементарному телефонному этикету. Приучайте их не забывать передавать (а то и записывать) поручения, полученные по телефону. Сын не должен забывать, что перед тем как попросить к телефону школьницу Таню, нужно приветствовать отвечающего, добавить «пожалуйста» и назвать себя. А если он знает, с кем говорит, то и обратиться по имени (или по имени-отчеству). И, конечно, поблагодарить за разговор. И, конечно, поблагодарить за разговор, если Таню позвали к телефону.

Ребенок, сняв трубку и услышав голос взрослого, должен сразу же приветствовать его, если он представился, сказав примерно следующее: «Здравствуйте, Иван Иванович. Это Володя. К сожалению, папы сейчас нет дома» или «Добрый вечер, тетя Наташа, подождите, пожалуйста, минуточку...» А если взрослый не дождался приветствия ребенка вначале и продолжает говорить ему, пусть взрослому будет стыдно. Но нужно заранее сказать, если подобный вежливый тон не принят в семье вообще, то дети ему и не обучаются.

«6.06.88. Загорье»

Дорогой Володя!

Пишу тебе накоротке — сообщаю, что открытие «Загорья» произойдет 19-го июля, т. е. это будет воскресный день — даже лучше, нет нужды отпрашиваться и т. д. Сейчас пишу всем тем, кого хотелось видеть в день торжеств (открытия и рождения). С горячим приветом ко всем твоим

твой Ив. Твардовский».

На открытие Загорья я не смог поехать, приехал позже, но знаю, что в избе горел огонь, а в избе топился славный очаг, то есть свершилось то, чем могли только мечтать родители, братья и сестры и, конечно, Александр Твардовский.

Уверен, музей-усадьба «Хутор Загорье» со временем станет известна и любима, как Михайловское, Спасское-Лутовиново, Карабиха, Константиново. Впереди большие работы. Подлежит восстановлению Горьевская школа. Должны быть приведены в порядок и войдут в заповедную зону окружающие Загорье села, по которым когда-то проехал в «Страну Муравью» Моргунок. Будет восстановлена и церковь в селе Язвиново, под сводами которой Александр Твардовский был занесен в списки граждан России. Сестра поэта Анна Трифоновна рассказывала, что язвинский поп сказал тогда родителям: «Парень у вас головастый, большим человеком будет!» Не ошибся, как в воду смотрел.

Не так давно я получил от Ивана Трифоновича письмо, которое заканчивается словами:

«Без веры в сущность великой тайны мироздания не могут свершаться светлые и добрые дела во имя любви к человеку». В постскрипуме он, пожизненный хранитель очага Твардовских, прибавил: «Лето ушло в непрерывных встречах с людьми, посетившими хутор Загорье... Только-только сейчас появилась возможность заняться книгой воспоминаний всерьез, да и то не будучи полностью свободным. Старость же моя и сама по себе не дает мне права готовить рукопись «как-нибудь» — приходится и возвращаться, и вымарывать, и т. д. Но терпение у меня есть и, кажется, должен одолеть все то, что ни пошлет Бог.

Очень хотелось бы побеседовать с тобой без помех, то есть и без спешки, и без лишних свидетелей. Часто думаю о том, что какой бы ни была моя жизнь, как бы ни была она трудна, но все же это есть жизнь и нужно быть довольным и благодарным, что хожу, дышу, тружусь.

Нет, я не закончил о том, что хотелось сказать. Прости.

Ив. Твардовский».

Куплю Продаю Меняю

Увидев эту рубрику, наш старый читатель скорее всего вернется недоуменно к обложке: тот ли журнал он открыл? Да, дорогой наш читатель, вы не ошиблись.

Мы решили помочь чем можем тем, кто хотел бы купить, продать, поменять. Что неважно, важно, что это нужно вам. А вот и первая ласточка.

КУПЛЮ

Профессиональный фотоаппарат, объективы. Коллекцию или отдельные экземпляры старинных фотоаппаратов, оптических приборов, механизмов. Старые марки, конверты (прошу сообщать основные данные, сохранность, стоимость).

129515, Москва, до востребования, Гукову В. В. тел. 285-88-67 (днем).

Стоимость объявления 30 рублей — за 5 машинописных строк.

Спешите

КУПИТЬ, ПРОДАТЬ, ПОМЕНИТЬ
с помощью вашего надежного партнера

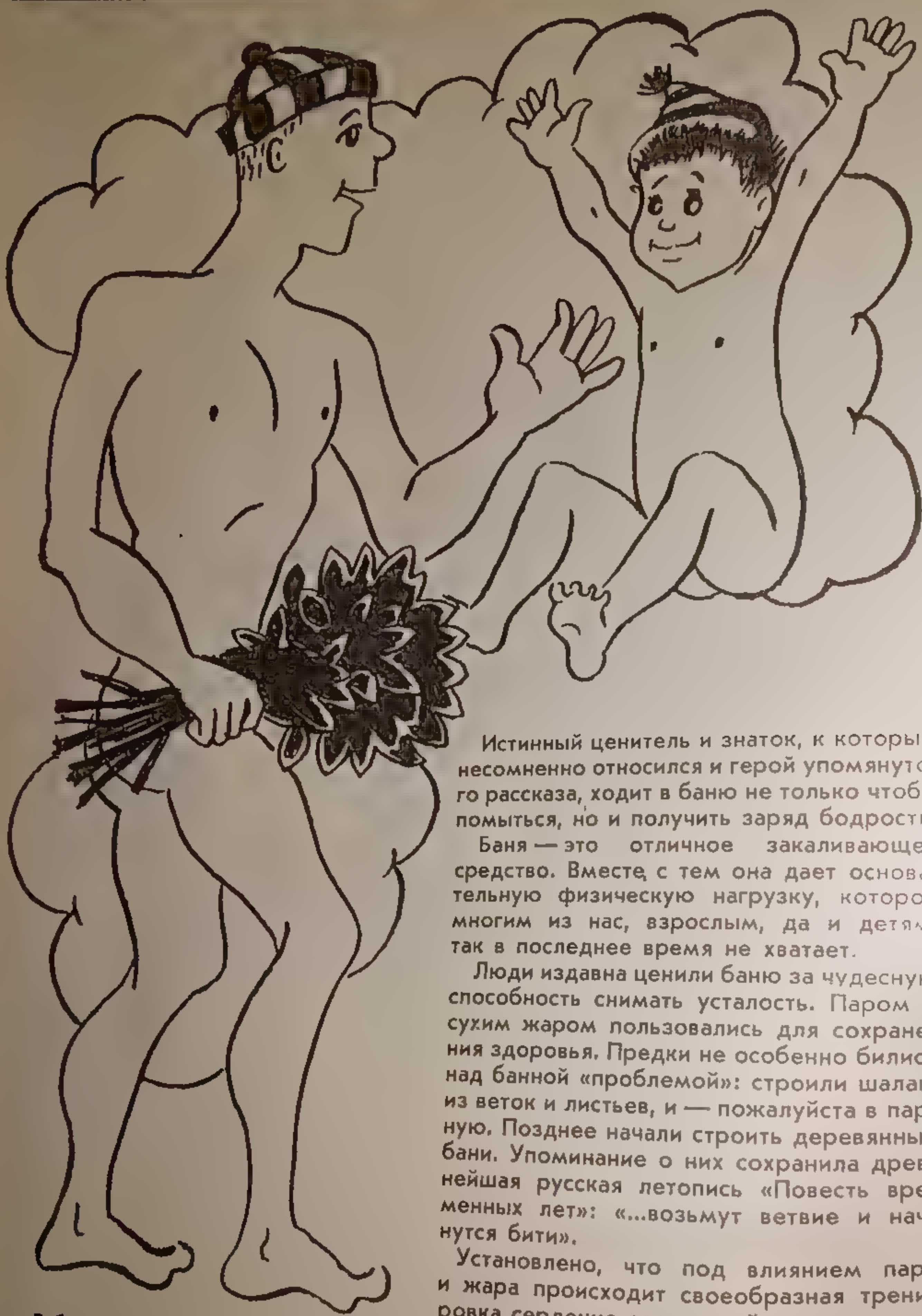
«СЕМЬИ И ШКОЛЫ»!

**ВНИМАНИЮ ОРГАНИЗАЦИЙ
ПРЕДПРИЯТИЙ, КООПЕРАТИВОВ
И ДЕЛОВЫХ ЛЮДЕЙ!**

**МЫ РАДЫ БУДЕМ ПОМЕСТИТЬ
НА СТРАНИЦАХ НАШЕГО ЖУРНАЛА,
КОТОРЫЙ ЧИТАЮТ ПРАКТИЧЕСКИ В КАЖДОЙ СЕМЬЕ,—
ВАШУ КОММЕРЧЕСКУЮ РЕКЛАМУ.**

Ждем предложений по адресу:
129278, Москва, ул. Павла Корчагина, 7.
Редакция журнала «Семья и школа».
И по телефонам: 283-86-14, 283-82-21.

**МЫ УВЕРЕНЫ, ЧТО УСПЕХ БУДЕТ
СОПУТСТВОВАТЬ ВАШИМ НАЧИНАНИЯМ!**



ДОБРЫЙ СОВЕТ

Истинный ценитель и знаток, к которым несомненно относился и герой упомянутого рассказа, ходит в баню не только чтобы помыться, но и получить заряд бодрости. Баня — это отличное закаляющее средство. Вместе с тем она дает основательную физическую нагрузку, которой многим из нас, взрослым, да и детям, так в последнее время не хватает.

Люди издавна ценили баню за чудесную способность снимать усталость. Паром и сухим жаром пользовались для сохранения здоровья. Предки не особенно бились над банной «проблемой»: строили шалаш из веток и листьев, и — пожалуйста в парную. Позднее начали строить деревянные бани. Упоминание о них сохранила древнейшая русская летопись «Повесть временных лет»: «...возьмут ветвие и начнут бити».

Установлено, что под влиянием пара и жара происходит своеобразная тренировка сердечно-сосудистой системы: усиливается кровообращение, увеличивается выброс крови за одно сердечное сокращение, улучшается газообмен и вентиляционная способность легких. Горячая баня — это еще и великолепный тренажер для кожи. А кожа, как остроумно заметил один из ученых медиков, являет собой такие клавишкорды, на которых при помощи различных водолечебных процедур, и банной в том числе, можно разыгрывать целые симфонии оздоровления человека.

В последнее время у нас в стране большую популярность приобрела сауна —

финская сестра русской бани. А прародительница обеих — курная бревенчатая баня. Но разница между ними значительна: в русской бане, как правило, температур воздуха от 40 до 60 градусов при относительной влажности в 90—100 процентов, в сауне — 70—80 градусов Цельсия при 5—15 процентах влажности, — сухой пар. Финны так уверены в целебности сауны, что говорят: ею может пользоваться каждый, кто способен до нее дойти. Исключение из этого правила составляют лишь грудные дети, которые прибывают в сауну на руках родителей.

— Сауна, — говорит известный у нас стране финский писатель Марти Ларни, рождает доброе настроение. Не случайно мои земляки говорят: если ты собираешься в гости, прими сауну, если ты принимаешь гостя, прими сауну. В сауне слезы высохнут, а плохое настроение сгорит.

Финны посещают сауну с раннего детства и до глубокой старости. А вот свидетельство московского поэта В. Виноградского: «В финской бане — дух сосновый, зной стеклянный, жар сухой. Входишь вялый, нездоровый — выйдешь бодрый и лихой. В снег, как в мягкую перину, обратно — в белый жар... Вот поэтому финнов синь — в глазах, в крови — по жар».

Если мы, к сожалению, в какой-то мере растеряли обычаи настоящей русской бани, то финны бережно сохраняют и приумножают свои традиции, отдавая предпочтение небольшим саунам — на чердаках, в подвалах, в гостиницах и даже среди школ. Сегодня 80 процентов жителей Финляндии имеют собственные сауны: страна широко экспортирует их во многие государства.

В последние годы финская баня приобрела большую популярность в западноевропейских странах, особенно в Германии.

Медицинский журнал «Гиппократ» опубликовал любопытные статистические данные: во время эпидемий гриппа среди тех, кто регулярно пользуется банными процедурами, в четыре раза меньше больных. Немецкие медики связывают это с тем, что основательное прогревание в сауне способствует активной выработке в организме интерферона — вещества, обладающего противовирусным действием.

Но дело не только в интерфероне. Под воздействием глубокого прогревания происходит повышение активности и других защитных механизмов организма, а контрастные температуры «тренируют» нервные рецепторы и сосуды, повышая закаленность организма.

Итак, мы поняли: регулярное посещение не только саун, но и русской бани снижает частоту, тяжесть и продолжительность течения респираторных вирусных инфекций. Это может быть одним из средств оздоровления часто и длительно болеющих детей.

И вот вы решили взять с собой ребенка четырех-пяти лет в баню или сауну.

С. МАРТЫНОВ, педиатр

В БАНЮ СР

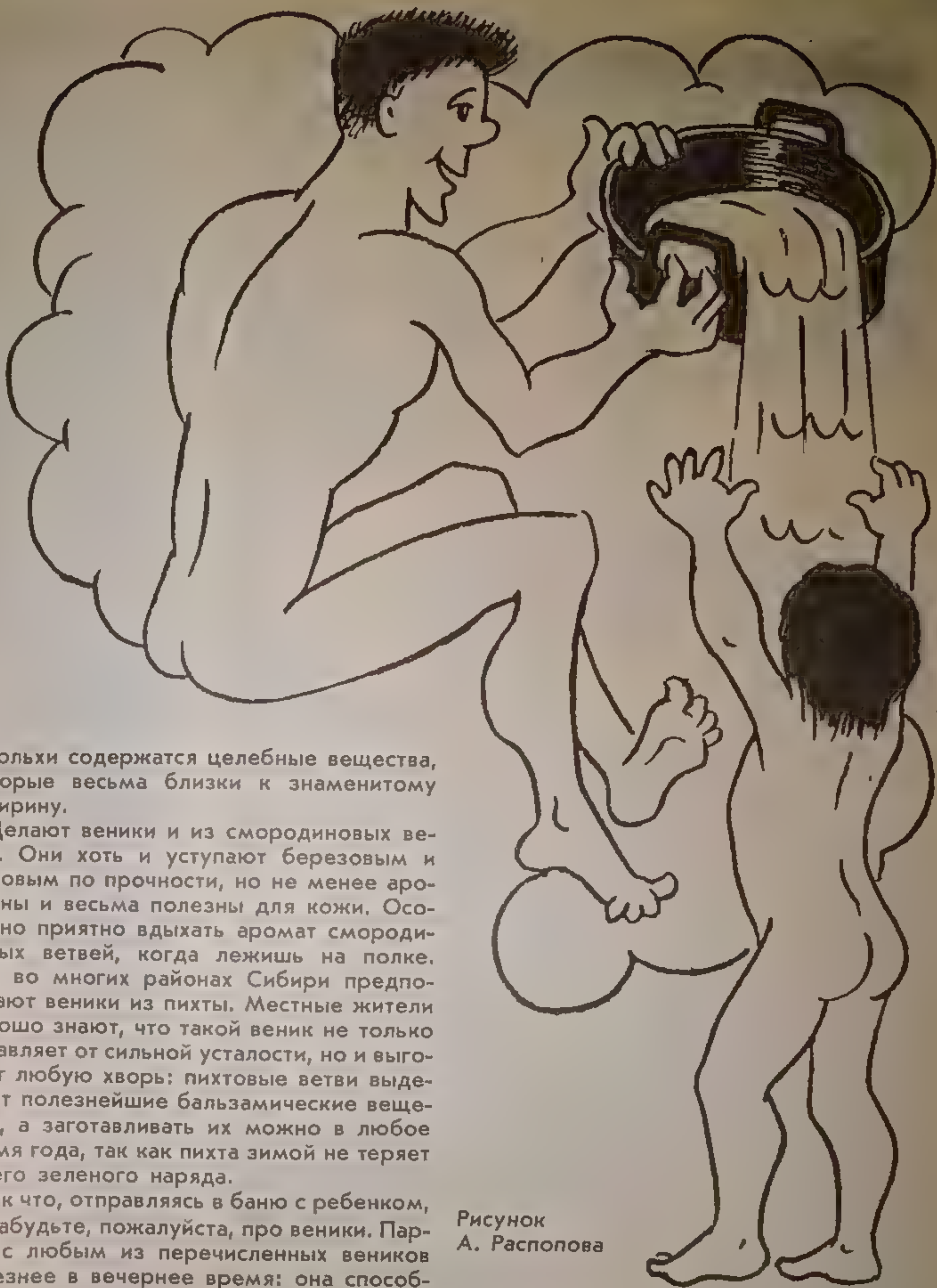


Рисунок
А. Распопова

Но подобрать нужный веник — это еще половина дела. В русской бане, как и в сауне, существует немало других секретов, которые многим еще неизвестны. Поэтому мы можем вам порекомендовать прочесть любопытную книгу Алексея Галицкого «Щедры жар» — своеобразную банную энциклопедию.

И последнее. Родители в беседах с врачом нередко спрашивают, в какую баню лучше ходить с ребенком: в русскую или сауну? Если у вас есть выбор, то лучше предпочесть второе. Сухой воздух сауны дети переносят легче. Всем ли детям можно ходить в парную? Если у вашего ребенка порок сердца, тяжелое заболевание печени и почек, какое-либо серьезное эндокринное заболевание, эпилепсия и т. д., то от бани следует воздержаться. Противопоказана баня и при острых инфекционных заболеваниях, сопровождающихся высокой температурой. Но для подавляющего большинства детей баня, безусловно, очень полезна.

Итак, с легким паром!

ях ольхи содержатся целебные вещества, которые весьма близки к знаменитому аспирину.

Делают веники и из смородиновых веток. Они хоть и уступают березовым и дубовым по прочности, но не менее ароматны и весьма полезны для кожи. Особенно приятно вдыхать аромат смородиновых ветвей, когда лежишь на полке.

А во многих районах Сибири предпочитают веники из пихты. Местные жители хорошо знают, что такой веник не только избавляет от сильной усталости, но и выгоняет любую хворь: пихтовые ветви выделяют полезнейшие бальзамические вещества, а заготавливать их можно в любое время года, так как пихта зимой не теряет своего зеленого наряда.

Так что, отправляясь в баню с ребенком, не забудьте, пожалуйста, про веники. Парная с любым из перечисленных веников полезнее в вечернее время: она способствует хорошему сну, восстанавливает силы. А вот веники из листьев рябины и стеблей с соцветиями пижмы обыкновенной возбуждают нервную систему. Поэтому, если вы хотите после бани быть свежим «как огурчик», такие веники в самый раз.

В тех местах, где нет леса, люди нашли выход. В степных районах Казахстана пользуются, например, вениками из полыни. Заготавливают их вскоре после цветения растения, когда стебли окрепли, но еще не усохли. Хранят полынные веники, как и березовые: сначала подсушивают в тени, а потом складывают на чердаке или в сарае. Есть любители веников-«букетов», составленных из березы, дуба, липы, смородины, эвкалипта.

С РЕБЕНКОМ?

то ж, это надо только приветствовать. Но, как уже говорилось, такое может произойти и намного раньше. Ведь ходят и чехи ратуют за более раннее приобщение к бане: кстати, в Чехо-Словакии сауна включена в программу оздоровления детей уже начиная с ясельного возраста.

Вначале, перед входом в парную, большинство детей волнуются, а иногда испытывают страх. Постепенно освоившись с обстановкой и увидев, что из парной есть выход, дети успокаиваются.

В привычную среду, дети привыкают. Обычно уже после второго или третьего посещения бани процедура начинает ребятам нравиться, и они уже не проявляют никаких признаков беспокойства.

К жару ребенка нужно приучать постепенно. В первое посещение совсем не обязательно сразу поднимать его на полку. Пусть посидит у его подножья и прогреется. Здесь тоже достаточно жарко. Пребывание в парной первое время может ограничиваться 20—30 секундами, потом одной-двумя минутами, а в последующем — быть доведено до пяти минут. Когда ребенок привыкнет, можно с его согласия похлестать его веником. Потом ему понравится париться с веником самостоятельно.

Похлестывание веником — своеобразный массаж, усиливающий кровообращение в коже, подкожной клетчатке, мышцах, способствующий усилению обмена веществ, открытию кожных пор.

Если среди любителей русской бани провести своеобразный опрос на тему: «Какой вы предпочитаете веник?», то не сомневаемся, что подавляющее большинство выскажут свои горячие симпатии березовому. Ученые установили, что от березовых листьев исходят летучие вещества — фитонциды, которые губительно действуют на болезнетворные микробы.

После за березовым по популярности у любителей бани, вне всякого сомнения, дубовый веник. Заметим, что их предпочитают те, кто любит основательно пропотеть. Дубовый веник больше подходит людям с жирной кожей — он делает ее матовой и упругой, оказывает сильное противовоспалительное действие. Аромат дуба препятствует чрезмерному повышению артериального давления. Поэтому любителям, склонным к гипертонии, лучше купить или заготовить дубовые веники. К тому же они успокаивают нервную систему.

Значительно меньше знают любители веников о вениках из липы (но это не делает их менее полезными). Такой веник прекрасно устраняет головную боль, придает мягкую гимнастику почек (мочегонный эффект), ускоряет потоотделение, оказывает успокаивающее, бронхорасширяющее воздействие.

Есть любители ольховых веников. Особенно хороши они при ломоте в суставах и мышцах. И немудрено, ибо в листьях ольхи содержатся целебные вещества, которые весьма близки к знаменитому аспирину.

Делают веники и из смородиновых веток. Они хоть и уступают березовым и дубовым по прочности, но не менее ароматны и весьма полезны для кожи. Особенно приятно вдыхать аромат смородиновых ветвей, когда лежишь на полке.

А во многих районах Сибири предпочитают веники из пихты. Местные жители хорошо знают, что такой веник не только избавляет от сильной усталости, но и выгоняет любую хворь: пихтовые ветви выделяют полезнейшие бальзамические вещества, а заготавливать их можно в любое время года, так как пихта зимой не теряет своего зеленого наряда.

Так что, отправляясь в баню с ребенком, не забудьте, пожалуйста, про веники. Парная с любым из перечисленных веников полезнее в вечернее время: она способствует хорошему сну, восстанавливает силы. А вот веники из листьев рябины и стеблей с соцветиями пижмы обыкновенной возбуждают нервную систему. Поэтому, если вы хотите после бани быть свежим «как огурчик», такие веники в самый раз.

В тех местах, где нет леса, люди нашли выход. В степных районах Казахстана пользуются, например, вениками из полыни. Заготавливают их вскоре после цветения растения, когда стебли окрепли, но еще не усохли. Хранят полынные веники, как и березовые: сначала подсушивают в тени, а потом складывают на чердаке или в сарае. Есть любители веников-«букетов», составленных из березы, дуба, липы, смородины, эвкалипта.

онам
ий и
страд
так
м св
у: «
сдел
дну.

друг
осто
обл
жий
й в
ики
гда
их
Тод
е н
с ни
егд
с з
л, г
вид
во

на
й»
ом
«ае
юя
ка
о з
чт
ля
и



для детей

У ИСТОКОВ

Уважаемые дети: Сборник. Составила Е. П. Щеглова / Макет и оформление Д. Плак-сина. — Л.: Детская литера-тура, 1989.

Нынешние школьники поч-ти ничего не знают о родо-начальниках советской дет-ской книги. Не представляют, например, того, что любимый ими С. Я. Маршак не только писал хорошо известные сти-хи, но был учителем, настав-ником, редактором для мно-гих, позднее известных и да-же ставших классиками дет-ских поэтов и писателей.

Тем ценнее выглядит сбор-ник, вышедший в Ленинград-ском отделении издательства «Детская литература» и со-ставленный из художествен-ных произведений более чем 20 широко известных ныне ле-нинградских авторов, которые писали для детей в 20—30-е годы. А оформлен он ри-сунками более чем двадцати художников, тех самых, что оформляли детские книги в те же 20—30-е годы (позднее большинство этих рисунков тоже стали классическими). Большинство имен тех и дру-гих творцов детской книги массовому читателю (даже не обязательно детскому) неиз-вестны. Тем приятнее про-честь о каждом из мастеров детской книги биографиче-ские данные. И тут просле-живаются две особенности. Первая — почти каждый из представленных авторов был приглашен в детскую лите-ратуру Маршаком. И вторая, уже грустная особенность: слишком уж часто в качестве даты смерти стоит роковая

для нас цифра — 1938. Упре-каю авторов справочных ста-тей в том, что не решились (или не сочли нужным?) ска-зать детям о нашей боли, о жертвах тоталитарного режи-ма. Поэтому и биографии Д. Хармса, Н. Заболоцкого и многих других писателей выглядят нарядно и нетрагич-но: вот, дескать, родились в такой-то семье, учились там-то, писали то-то. Информация эта и неполная, и полуправ-дивая. А ведь книгу «Уважа-емые дети» прочтут не только дети и подростки, но и педа-гоги, и родители, и специали-сты по детской литературе.

Так стоило ли скрывать от такого разновозрастного чи-тателя правду?

Через всю книгу проходят отрывки из писем пионеров Горькому. Письма эти возник-ли после «Обращения к пио-нерам СССР», написанного Горьким: «Мы соберем все ва-ши письма, прочитаем их и будем знать, что и как надоб-но делать, какие и о чем пи-сать новые книжки, какие ста-рые снова напечатать».

Все разделы сборника ском-понованы как ответы на со-циальные детские заказы: взятый в качестве эпиграфа отрывок из детского письма позволяет судить о тематиче-ской направленности того или иного раздела. Например, просьба пионеров написать «занятно и просто» о разных профессиях, о том, чтобы каж-дый ученый нашей страны описал попроще то, над чем он работает. Как отклик на это пожелание дается мате-риал из книг М. Ильина «Сто тысяч почему» и Е. Данько «Китайский секрет». Время не тронуло эти произведения; оба они читаются «залпом», особенно «Китайский секрет», который прямо-таки пора-жает безупречным знанием предмета, истории и умением сделать сюжет увлекательным и приключенческим. В этом же разделе помещены инте-ресные главы М. Бронштейна «Лучи Икс», а также отрывки из книги С. Я. Лурье «Письмо греческого мальчика». Спустя десятилетия научно-популяр-ному жанру предстоит рас-цвести, но эти книги останут-ся тем эталоном, по которому будут сверять свои поиски другие писатели.

Многочисленные и вырази-тельные фотографии не толь-ко украшают книгу, но и при-ближают ее к документу, слу-жа одновременно и литерату-роведческим пособием. Даты помогают ориентироваться: с удивлением читатель отметит, что Л. Будагоская, автор очень давней «Повести о ры-жей девочке», произведения, чем-то напоминающего «Ди-кую собаку Динго...» Р. Фра-ермана, жила до последнего времени (умерла в 1984 году). А ведь ее имя почти забыто.

Только в 1987 году умер Л. Пантелеев, один из авто-ров знаменитой повести «Рес-публика ШКИД». Может быть, дети и взрослые, вгля-дываясь в портрет его соавто-ра Григория Белых, захотят узнать что-нибудь и о нем, задумаются о том, как сложи-лась его судьба и судьбы дру-гих писателей. Ведь нечасто юный читатель интересуется судьбами авторов.

Неожиданным предстает в книге Евгений Шварц. Авто-ры не соблазнились легким путем — не представили Шварца драматургом-ска-зочником. Его «Карта с при-ключениями» вызовет у чита-телей чувство удовлетворения от встречи с интересным собе-седником.

В сборнике много истинно веселых произведений: М. Зо-щенко и Н. Олейников, Н. За-болоцкий и Ю. Владимиров, С. Маршак и А. Введенский представлены в книге юмори-стической прозой и стихами.

И еще один сюрприз: из сборника многие дети впер-вые узнают о детских юмо-ристических изданиях той по-ры: журналах «Еж» и «Чиж». Оказывается, эти названия не простые. «Еж» расшифровы-вался как Ежемесячный Жур-нал, а «Чиж» как Чрезвы-чайный Интересный Журнал.

Думается, что рецензиру-емый сборник — не просто ка-чественно здоровая духовная пища, но и памятник ленин-градским писателям, из кото-рых увя! — сегодня никого не осталось в живых. А ведь бы-ли: писали, смеялись, верили в то, что дети достойны не только любви, но и уважения. И погибли: кто на фронтах советско-финляндской войны, кто — в годы Великой Оте-чественной, а кто — и в годы ежовщины...

Но осталось дело, которо-му каждый из них служил, — Детская литература.

С. ШАМАЕВА,
доцент кафедры литературы
Воронежского пединститута

ЧТО ВЪ

Для детей
и взрослых

Щетка пятки щекотала,
Щука в море щebetала.

Забавные небылицы, шут-ки, стихи, сказки — все это найдут малыши на страницах детского юмористического журнала «Весёлые картинки». Но не только этим привлекает он дошкольников. В каждом из номеров журнала ребятам предлагается что-либо отга-дать, сосчитать, придумать, сделать. Отгадать, к приме-ру, к какой сказке нарисовал художник картинку. Или оты-скать на картинке домики, и сосчитать, сколько их. Или придумать рассказ по картин-кам. Или — с помощью стар-ших — сделать (из централь-ного разворота) книжку-ма-лышку. Несколько номеров, несколько разворотов — и го-това библиотечка. Суще-ствуют «Весёлые картинки» более тридцати лет, а каждое новое поколение дошкольни-ков как бы заново открывает этот журнал для себя.

«Мурзилка» — для тех, кто постарше. На страницах это-го популярного журнала мож-но встретить самые разные — по темам и жанрам — публи-кации. Так, в мартовском но-мере 1990 года есть стихи, посвященные празднику 8-го Марта, и стихи С. Михал-кова «Азбука», «Трезор», «Воспоминания», «Мир». Здесь же публикуются по-весть В. Бахревского «С мо-его крылечка — речка» (ге-рой ее — ребята, живущие в наше время в сельской мест-ности) и рассказ С. Романов-ского «Угра — река славная» (он посвящен событию, поло-жившему конец ордынскому иугу). Из рубрики «Олимпи-оник» ребята узнают, что лыжный спорт включает гон-ки, прыжки с трамплина, двоеборье, биатлон, а также виды горнолыжного спорта: соревнования в слаломе-ги-ганте, слаломе, скоростном спуске. Статья «Как опреде-лить погоду?» знакомит тех, кто хочет научиться этому, с народными приметами. Те же, кого интересуют дела косми-ческие, найдут интервью М. Москвиной с космонавта-ми А. Викторенко и А. Се-ребровым.

ВЫ

«Видишь, что недавно сказала твоя тетя: «Ложь — нена-
дежное убежище, может обрушиться и завалиться».
Сирье сконфузилась, поспешила оправдаться:
— Но действительно начальник говорил, что, возможно,
я правит меня на следующей неделе в Тарту.
— Если надолго, то не пущу, — пошутил муж.
— Все же жаль, что Мийна на меня обиделась, — огор-
ченно заметила Сирье. — Теперь у меня испортятся с ней
отношения. А мне бы этого не хотелось.
— Ничего, — махнул рукой Эндель. — Отношения, которые
стоят на взаимной вырубке, легко ломаются, но так же
легко и восстанавливаются. Понадобится ей что-нибудь еще,
снова позвонит тебе. Так что не переживай, — успокоил
ее. — Лучше подумай, что прихватить с собой, когда
завтра поедем к Рандам.

Но Сирье отказалась ехать к своим родственникам: будет
анята дома уборкой и стиркой. У Рандов, живущих кило-
метрах в сорока от города, был большой сад, и часть
его они отдали Липсам за то, что те помогали им.
Весь выходной Эндель копался в огороде и возвращался
домой, когда начало темнеть. Мчался на большой скорости,
желая поскорее принять ванну. И ужасно хотелось спать.
Он отгонял от себя дремоту, резко мотая головой. Вдруг
заметил в кювете опрокинувшуюся набок машину. Затормо-
зил, вышел из своего автомобиля и осмотрел разбитый,
поврежденный стараясь определить, насколько пострадали
водитель и пассажиры. Проверил, заперты ли дверцы. «Зна-
ет, ничего серьезного, — облегченно подумал он. — Кто бы
в таком состоянии стал закрывать машину?»
Постояв еще немного в раздумье и оглядевшись, Эндель
открутил от разбитого автомобиля зеркало. Быстро сел в свои
«Жигули» и включил мотор. Какое-то мгновение испытывал
неприятное чувство, но подавил его, подумав: «Ничего осо-
бенного я не сделал. Все равно кто-то возьмет это зер-
кало...»

На другое утро, придя на работу, Липс узнал, что главный
инженер их завода попал в дорожную аварию и со сломанной
ногой лежит в больнице. Все ему сочувствовали: разбил
новенькую машину. Эндель поинтересовался, где это слу-
чилось. Кто-то сказал, что вроде бы на Пярнуском шоссе.
Эндель оторопел: он тоже ехал по той дороге и не исклю-
чено, что видел там помятую машину именно своего на-
чальника. Он досадовал, что не запомнил номер того авто-
мобиля. Пытался выяснить подробности происшествия, но
никто ничего толком не знал.

После работы, как это часто случалось, Эндель подвез
одного своего коллегу, который жил по соседству. По пути
тот заметил:

— Надо тебе заменить зеркальце. Постараюсь достать но-
вое. Нехорошо ездить с треснутым...

— Не беда, кое-что в нем видно, — сказал Эндель и поду-
мал, что, к счастью, не успел поставить сегодня вместо
битого целое. То самое...

— Все равно, треснутое зеркало — плохая примета, — на-
стаивал на своем сослуживец.

Высадив его, Эндель свернул в какой-то двор и, оглядев-
шись, не наблюдает ли кто-нибудь за ним, достал из багаж-
ника зеркало с чужой машины и выбросил его в мусорный
контейнер.



«Автоном»

КООПЕРАТИВ МИЛОСЕРДИЯ

высылает организациям и частным лицам
наложенным платежом и
по безналичному расчету
религиозную и духовно-нравственную
литературу

(Библия, Евангелие, Детское чтение,
Житие святых, Молитвослов, Акафисты,
Православные церковные
календари и др.).

Заказы принимаются по адресу:
109507, Москва, абонементальный ящик 41.

МАГАЗИН № 31 «КНИГА — ПОЧТОЙ» г. МИНСКА

высылает наложенным платежом
без предварительной оплаты издания:
ЯЦКЕВИЧ В. Н. Закон и родители. — Мн.: Бе-
ларусь, 1989. Цена 60 к.

В книге вы найдете ответы на вопросы: каков
порядок взыскания алиментов, каковы правила при-
ема на работу подростков и другие.

СЛЕПОВИЧ Е. С. Формирование речи у дошколь-
ников с задержкой психического развития. — Мн.:
Народная асвета, 1989. Цена 15 к.

Для учителей начальных классов, воспитателей
детских садов, логопедов.

МИРОНОВА Р. М. Игра в развитии активности
детей. — Мн.: Народная асвета, 1989. Цена 25 к.

Приводятся описания игр для детей шестилетне-
го возраста.

КОЧЕТОВ А. И. Основы трудового воспитания. —
Мн.: Народная асвета, 1989. Цена 55 к. Книга для
учителя.

СЕРЕДА В. С. и др. Экономический словарь-
справочник. — М.: Народная асвета, 1989. Цена 60 к.
Книга для учащихся среднего и старшего школьного
возраста.

САВЧЕНКО Н. Е. Решение задач по физике. Мн.:
Высшая школа, 1988. Цена 1 р. 30 к. справочное
пособие.

ГУСАК Г. М., КАПУЦКАЯ Д. А. Математика
для подготовительных отделений вузов. — Мн.: Вы-
сшая школа, 1989. Цена 1 р. 70 к. Спра-
вочное пособие.

МАТЮШКОВ Л. П., ЛИХТАРОВИЧ А. А. Осно-
вы машинной математики. — Мн.: Народная асвета,
1988 г. Цена 25 к. Изложены основные понятия
информатики и вычислительной техники.

КАЗИМЕРЧУК З. Всеведущие изотопы. — Мн.:
Высшая школа, 1989. Цена 60 к. Пер. с польского.
Научно-популярное издание для широкого круга чи-
тателей.

ДЕЛЕНКОВСКИЙ Н. И. Красота — рядом. —
Мн.: Ураджай, 1989. Цена 45 к.

О красоте белорусской земли — её пущах, ре-
ках, озёрах и заповедниках, о взаимоотношениях че-
ловека с природой рассказывает эта книга.

Заказы направляйте по адресу: 220668, Минск,
ул. Железнодорожная, 27/4. Магазин № 31 «Кни-
га — почтой».

Новое об известном

Картофель — наш второй хлеб

Загляните в меню столовых, ресторанов, вспомните, что чаще всего едят в вашем доме, и вы поймете, что картофель — основной продукт питания большей части населения нашей страны. Можно подумать, что это одна из самых древних культур, выращиваемых в СССР. Но это не так. Картофель знают на Руси лишь с XVIII века. Путь его к нашему столу был не прост, однако теперь он так популярен, что из него готовят более 300 блюд (а рецептов известно еще больше).

Отец медицины, знаменитый врач древности Гиппократ утверждал: «Наша пища должна быть целебным средством, а наши целебные средства должны быть пищей». Картофель вполне отвечает этому требованию гениального врача прошлого. Он действительно и пища, и лекарство. Что касается пищевых достоинств картофеля, то о них знает каждый, а вот о лечебных — далеко не все. И, думаю, о них нужно рассказать.

Картофель богат минеральными веществами. По их содержанию он превосходит многие овощи. Особенно много в картофеле калия, который совершенно необходим для нормального функционирования сердечно-сосудистой и нервно-мышечной систем, а также для поддержания водного баланса (калий способствует выведению из организма избытка жидкости). В медицине картофель как доступный источник солей калия применяется при лечении сердечно-сосудистых и почечных больных, для нормализации обменных процессов в сердечной мышце и повышения диуреза (мочеотделения), а также в лечебном питании как ценный диетический продукт.

Особое значение картофель имеет для тех, кому приходится выполнять большие физические нагрузки, сопровождающиеся значительным потоотделением (спортсмены, бегуны-любители, шахтеры, рабочие в горячих цехах и т. п.). С потом теряется много минеральных солей, в том числе и солей калия. Включение в диету картофеля

поможет им восполнять дефицит калия и, следовательно, предупредить возможное перенапряжение сердца.

Помню, рабочий-металлург обратился ко мне за советом. Работа его такая, что, как говорится, «сень потов сойдет». И вот стал он как-то замечать перебои в работе сердца. Правда, не они заставили обратиться за помощью, а болезненные мышечные судороги. Установить причину нарушения ритма сердца и судорог не составило труда. Она была обусловлена дефицитом минеральных солей и, прежде всего, калия. Оказалось, что мой рабочий почти не употреблял в пищу картофель. Стоило ему переключиться на питание «вторым хлебом», как здоровье быстро пошло на поправку (нормализовался ритм сердца и исчезли изменения на электрокардиограмме, больше не беспокоили мышечные судороги, улучшилось самочувствие). Более того, я констатировал и снижение повышенного артериального давления (опять же благотворное влияние калия и других действующих веществ картофеля).

Этот случай мне напомнил о результатах одного исследования, проведенного в США. Мои коллеги за океаном обследовали 265 калифорнийцев и констатировали, что у тех из них, кто больше потреблял калия (в их диете было много картофеля), артериальное давление имело тенденцию к понижению. Было установлено также, что калий укрепляет артерии и позволяет им противостоять угрозе поражения. В народной медицине настой из цветков картофеля применяется как средство, понижающее артериальное давление и возбуждающее дыхание.

В минеральном составе картофеля преобладают щелочные элементы, благодаря этому он способен нормализовать кислотно-щелочное равновесие в организме, что важно для поддержания оптимума его функциональных систем.

В картофеле есть и белок (примерно один-два процента), который отличается высокой биологической ценностью (содержит много незаменимых кислот) и может вполне поспорить даже с таким богатым источником протеина, как соевые бобы, — их белок, как известно, приближается по своей ценности к белку мяса. Питаясь даже одним картофелем, человек может прожить длительное время.

Это убедительно свидетельствует о богатстве его химического состава.

В прошлом, когда картофель только начал широко распространяться в Европе, стали исчезать и эпидемии цинги. Это не удивительно, ведь картофель важный поставщик витамина С, способствующего, в частности, нормализации холестерина обмена.

Много в картофеле так называемых пищевых волокон — клетчатки и пектиновых веществ, играющих важную роль в нормализации процессов пищеварения. Пищевые волокна связывают и выводят из организма избытки холестерина, желчные кислоты, соли тяжелых металлов (свинца, ртути и т. п.), нитраты и нитриты, радионуклиды, связывают и нейтрализуют образующиеся в кишечнике в результате деятельности микробов, грибов и паразитов ядовитые вещества. Одним словом, пищевые волокна помогают нашему организму бороться за чистоту внутренней среды. Однако это еще не все. Они стимулируют желчеотделение, способствуют нормализации кишечной микрофлоры, улучшают обменные процессы, в конце концов — создают чувство насыщения! В итоге пищевые волокна, сравнительно недавно ошибочно расценивавшиеся как балласт, оказались чрезвычайно необходимыми для предупреждения и лечения атеросклероза и обусловленных им болезней, ожирения, желчнокаменной болезни, сахарного диабета, запоров и многих других недугов. Вдобавок отмечу, что длительный недостаток пищевых волокон в рационе может обусловить развитие столь тяжелого заболевания, как рак кишечника. Недаром в последние годы определен обязательный минимум присутствия их в рационе, составляющий 24—30 г в сутки. Картофель и овощи очень помогают нам набрать необходимое для поддержания здоровья количество чудесных пищевых волокон.



тельно свиде-
гостстве его
тава.
ом, когда кар-
начал широк
заться в Евро-
не эпидемия
фель удивитель-
важный
амина С, спосо-
в частности, из-
холестерин
артофеле так
пищевых
атки и пекти-
играющих
в нормализа-
шеварения. Па-
на связывают
рганизма изоб-
ина, желчны-
тяжелых мета-
ртути и т. п.),
нитриты, радио-
ывают и нейт-
ующиеся в ки-
результате де-
кровок, грибки
ядовитые веще-
ловом, пищева-
огают нашу
отиться за чистоту
среды. Одна-
е. Они стиму-
еление, способ-
изации кише-
ры, улучшают
цессы, в конце
чувство
ают
итоге пищева-
ительно недов-
асценивавши-
ст, оказавши-
необходимы
дения и дефе-
за и обуслов-
езней, ожже-
енной болез-
иабета, зва-
ругих недугов
чу, что де-
аноне пищева-
итие столь
ания, как
таром в
ределен
мум при-
оне, с
г в
ин очен

Полезно знать, что включение картофеля в рацион работающих на вредных производствах (особенно в металлургической промышленности) имеет важное значение для профилактики производственных отравлений и заболеваний. Не лишним это будет и для любого другого человека (экологическая обстановка сейчас везде довольно напряженная), поскольку лучше защитит организм от вредного воздействия окружающей среды.

И еще. Клетчатка картофеля нежная, не раздражает слизистую оболочку пищеварительного тракта, а это дает основание рекомендовать хорошо разваренный (или протертый) картофель при обострении некоторых желудочно-кишечных заболеваний.

Есть в картофеле и органические кислоты (в основном лимонная, щавелевая и яблочная), присутствие которых благоприятно отражается на процессах пищеварения.

Особо следует сказать о картофельном соке. Он обладает противовоспалительным, спазмолитическим, ранозаживляющим, мочегонным и общеукрепляющим действиями. Характерны они лишь для свежеприготовленного картофельного сока. Он давно применяется в народной медицине (а теперь и в научной) как действенное средство при гастритах (воспалениях слизистой оболочки желудка) с повышенной кислотностью, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки (картофельный сок тормозит секрецию желудочных желез, оказывает болеутоляющее действие и способствует рубцеванию язвы; по сравнению с капустным соком — более эффективен), изжоге, а также как средство, облегчающее головные боли, понижающее артериальное давление, мочегонное и послабляющее (предпочтительнее сок, выжатый из клубней картофеля красных сортов). При язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки пьют

картофельный сок по половине стакана — стакану 4 раза в день за 30—40 минут до еды (последний прием перед сном) в течение 20 дней (одновременно соблюдается соответствующая диета), а при гиперацидном гастрите, запоре, упорных головных болях — по половине стакана 2—3 раза в день.

Сравнительно недавно было установлено, что сок клубней свежего картофеля усиливает ферментативную секрецию поджелудочной железы и оказывает сахаропонижающее действие. В связи с чем его стали применять при сахарном диабете. Первоначальная разовая доза — четверть стакана 2—3 раза в день (сок можно сначала разводить водой в соотношении 1:1). В последующем — при хорошей переносимости дозу повышают до 1 стакана 2—3 раза в день.

Известно, что вдыхание картофельного пара хорошо помогает при кашле, охриплости голоса и других заболеваниях верхних дыхательных путей (варят картофель «в мундире» в небольшом количестве воды и после его готовности накрываются полотенцем и, нагнувшись над кастрюлей, вдыхают 10—15 минут картофельные пары).

Используется картофель и наружно. Например, свеженатертую картофельную кашку применяют для лечения ожогов (она содержит вещество, способствующее заживлению) и трофических язв, острых дерматитов, экзем, гнойничковых поражений кожи и других заболеваний (натертый картофель накладывают на сложенную в несколько рядов марлевую салфетку и прибинтовывают на 1—2 часа к пораженному участку кожи, затем ее меняют). Пластинки свеженарезанного картофеля прикладывают к незаживающим язвам кожи. Вареный, слегка размятый картофель в горячем виде помещают в холщовый мешочек и используют для согревающих компрессов.

Не забыт картофель и в косметике. Так, питательные маски из него накладывают при

сухой коже лица и солнечных ожогах (отваренные «в мундире» клубни растирают со свежими сливками или сметаной и теплую кашку наносят ровным слоем на лицо).

Особенно велика роль картофеля в питании. Он является нашей повседневной пищей. Картофель имеет приятный вкус и хорошо сочетается с другими продуктами. В кулинарии его используют для приготовления салатов, овощных блюд, супов, гарнира.

Картофель не зря называют вторым хлебом. Он действительно по потреблению стоит на втором месте после хлеба (в среднем на человека приходится 330 г картофеля в день). Характерно для него и то, что он почти не приедается.

Полезно знать, что содержание витаминов в картофеле особенно высоко осенью, после выкопки клубней, а также у молодого картофеля. При хранении оно снижается (количество витамина С, например, к весне составляет не более 30 процентов от исходного).

Варка очищенного картофеля ведет к потере примерно половины витамина С, а «в мундире» — только около трети. Чтобы сохранить его больше, не оставляйте надолго очищенный картофель (особенно в воде), заливайте его перед варкой не холодной водой, а кипятком и варите при закрытой крышке.

Быстро витамин С разрушается в готовых картофельных блюдах. Старайтесь съесть их сразу, не оставляя на следующий день.

Для питания, а тем более для лечения, используйте только здоровый, неспорченный картофель.

А теперь приведу рецепты нескольких блюд из картофеля.

Суп картофельный

На 400 г картофеля — 50 г моркови, 1 корень петрушки, 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки томата-пюре, зелень и соль по вкусу.

Картофель почистить, вымыть и нарезать кубиками. Коренья нарезать тонкими кружочками, репчатый лук нашинковать, добавить томат-пюре, все перемешать и спассировать на растительном масле.

В кипящую воду положить коренья, довести до кипения, добавить картофель и варить 20 минут. В конце варки по-

солить. Перед подачей супа на стол засыпать рубленую зелень.

Суп молочный

с картофелем

и ячменной крупой

На 300 г картофеля — 40 г ячменной крупы, 400 г молока, 2 ст. ложки сливочного масла, соль по вкусу.

Ячменную крупу засыпать в кипящую воду и варить до мягкости, после чего добавить картофель и варить все до готовности. Затем добавить молоко и довести до кипения. Заправить сливочным маслом и подать на стол.

Молодой картофель

с кислым молоком

и сыром

На 1 порцию — 170 г картофеля, 20 г сыра, 8 г сливочного масла, 7 г укропа или петрушки, 200 мл кислого молока, соль по вкусу.

Молодой картофель хорошо промыть, очистить, отварить в подсоленной воде и заправить сливочным маслом. При подаче на стол посыпать тертым сыром и мелко нарезанной зеленью укропа или петрушки. Кислое молоко подать отдельно.

Картофель тушеный

со сметаной

На 10 картофелин — 1 стакан сметаны (или сливок), зелень укропа, соль и специи по вкусу.

Картофель промыть, очистить и снова промыть. Затем нарезать кружочками, положить в глиняный горшочек, добавить соль, специи, залить сметаной, поставить в духовку и тушить при закрытой крышке до готовности. После чего картофель обильно посыпать измельченным укропом. К столу подать с салатом из свежих овощей.

А. СИНЯКОВ,

кандидат

медицинских наук



Пуловер «Веселые малыши»

Вот такие практичные подарки — вязаные пуловеры с орнаментом — мы предлагаем сделать мамам для своих малышей. Предупреждаем сразу, что работа будет не очень простой и потребует настоящего мастерства вязальщицы, зато результат окупит все труды — вряд ли еще у кого-нибудь в нашей стране вы сможете увидеть такое изделие. Кроме, конечно, семей, где выписывают «Семью и школу»...

ПУЛОВЕР ДЛЯ МАЛЬЧИКА

Для выполнения такого пуловера понадобится 350 (400) г белой, 100 г синей, по 50 г красной, желтой и остатки черной пряжи. Спицы прямые 3,5 и 4,5 мм. Иголки с тупым концом для

вышивки орнамента и 5 пуговиц. Цифры, заключенные в скобки, относятся к большему размеру.

ОБРАЗЦЫ ВЯЗКИ:

Резинка 1X1 — чередование 1 лицевой и 1 изнаночной петли.

Основной узор: чулочная вязка — лицевыми петлями по лицу и изнаночными по изнанке работы.

Орнамент «лыжники» выполняется по схеме вышивки петельным швом.

Плотность вязки на спицах 4,5 мм: 20 петель в ширину и 26 рядов в высоту равны 10X10 см.

ОПИСАНИЕ РАБОТЫ

Спинка. Наберите 70(74) петель синей пряжи на спицы 3,5 мм и провяжите 5 см резинкой 1X1. В последнем ряду резинки прибавьте 12 петель через равные промежутки. Перейдите на спицы 4,5 мм и провяжите 24 ряда чулочной вязкой белой пряжей. Затем начните выполнять цветные полосы в таком порядке: 1 ряд черным цветом, 1 ряд

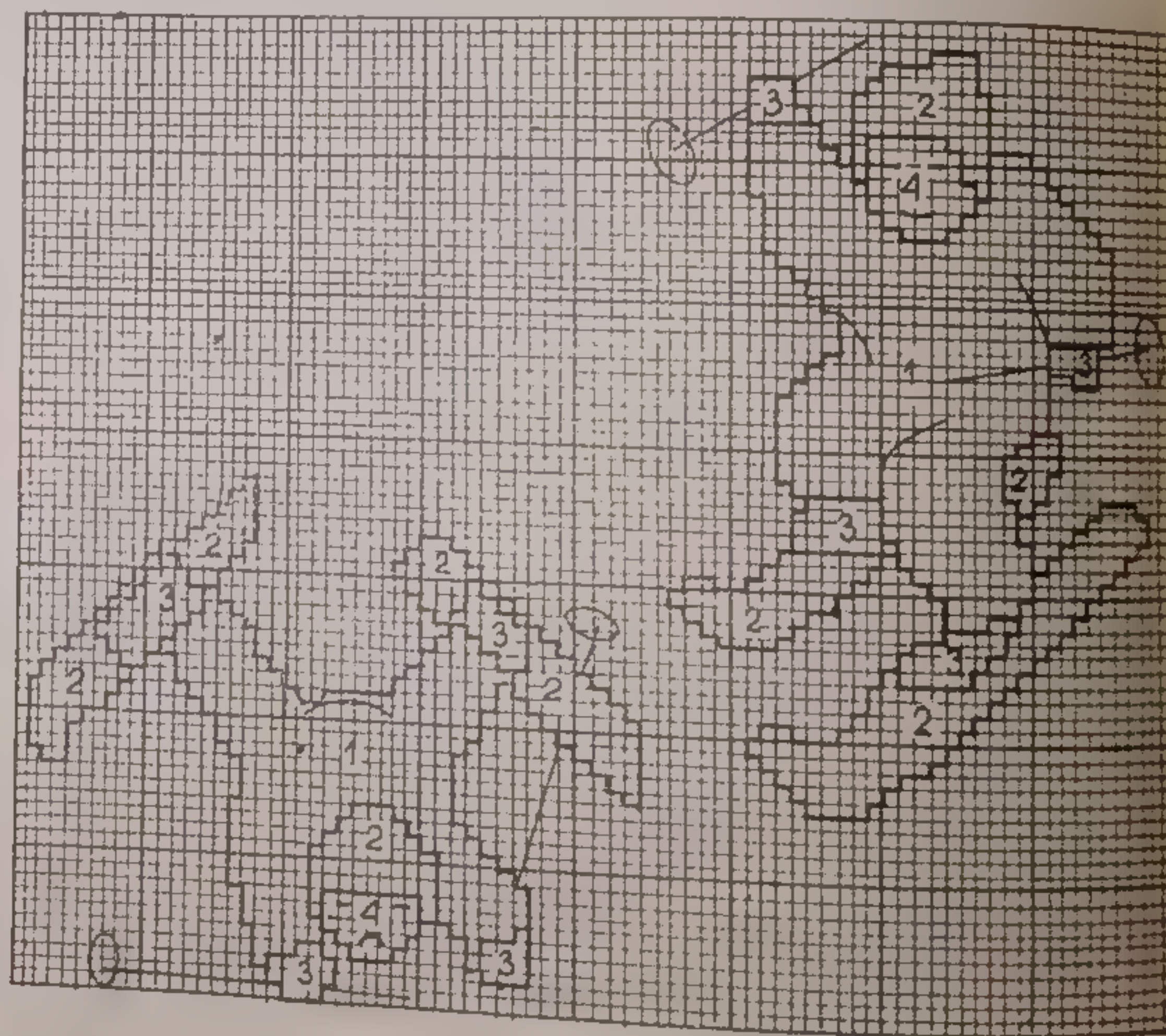
синим, 1 ряд черным, 1 ряд синим и 1 ряд черным цветом. Теперь снова провяжите 24 ряда белым цветом, 1 ряд черным, 1 ряд красным, 1 ряд черным, 1 ряд красным и 1 ряд черным цветом. После следующих 24-х рядов белого цвета провяжите 1 ряд черным, 1 ряд желтым, 1 ряд черным, 1 ряд желтым и 1 ряд черным. Перейдите на белый цвет и на 43(49) см от начала работы закройте средние 26 петель для горловины и для ее закругления еще по 5 петель с каждой стороны. На 45-м(51-м) см от начала работы закройте оставшиеся петли на плечи.

Перед вяжите по описанию спинки, но на 29-м(35-м) см от начала работы закройте средние 6 петель (разрезы для планок) и дальше вяжите каждую половину переда отдельно. На 40-м(46-м) см от начала работы закройте с обеих сторон для горловины 1 раз по 6 петель, 1 раз по

3, 2 раза по 2 и 2 раза по 1 петле в каждом втором ряду.

Рукава. Наберите 34(38) петли желтой пряжи на спицы 3,5 мм и провяжите 5 см резинкой 1X1. В последнем ряду резинки прибавьте 12 петель через равные промежутки. Далее вяжите, чередуя разноцветные полосы, как описано выше, но белые провяжите только по 12(15) рядов. По мере вязки прибавляйте с обеих сторон для прибавления в каждом четвертом и шестом ряду 11(9) раз по 1 петле в каждом четвертом ряду. На 33,5(38-м) см от начала работы закройте все петли.

Сборка. Готовые детали наложите вверх изнанкой на выкройку и слегка прогладьте через мокрую ткань. Перед расшейте орнаментом по схеме петельным швом (см. фото). Нижнего «лыжника» начните выполнять примерно на

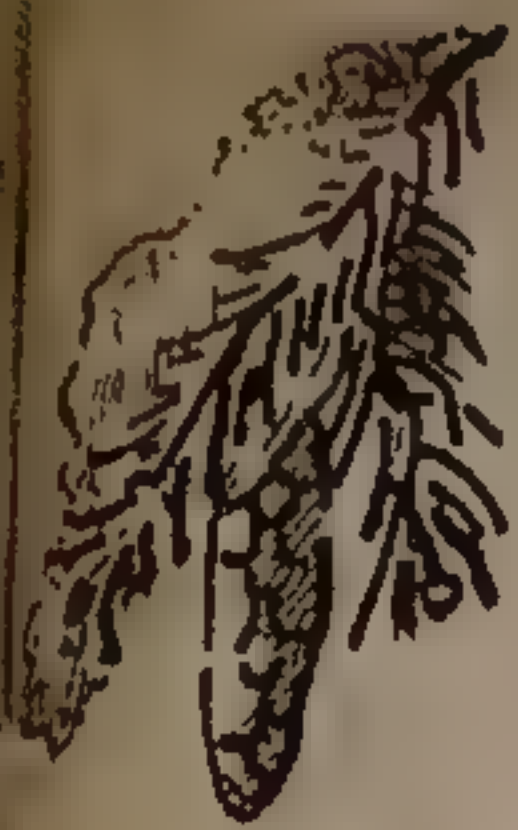


1 — СИНИЙ, 2 — КРАСНЫЙ, 3 — ЧЕРНЫЙ, 4 — ЖЕЛТЫЙ
□ БЕЛЫЙ



13-м ряду после конца резинки. По краю разреза планок наберите по 30 петель красной пряжи и провяжите 4 см резинкой 1X1. На верхней планке выполните 5 петель для пуговиц. Вокруг горловины наберите на спицы около 106 петель красной пряжей и провяжите 4 см резинкой 1X1. Положите планки одну на другую и подшейте незаметным швом. Пришейте пуговицы.



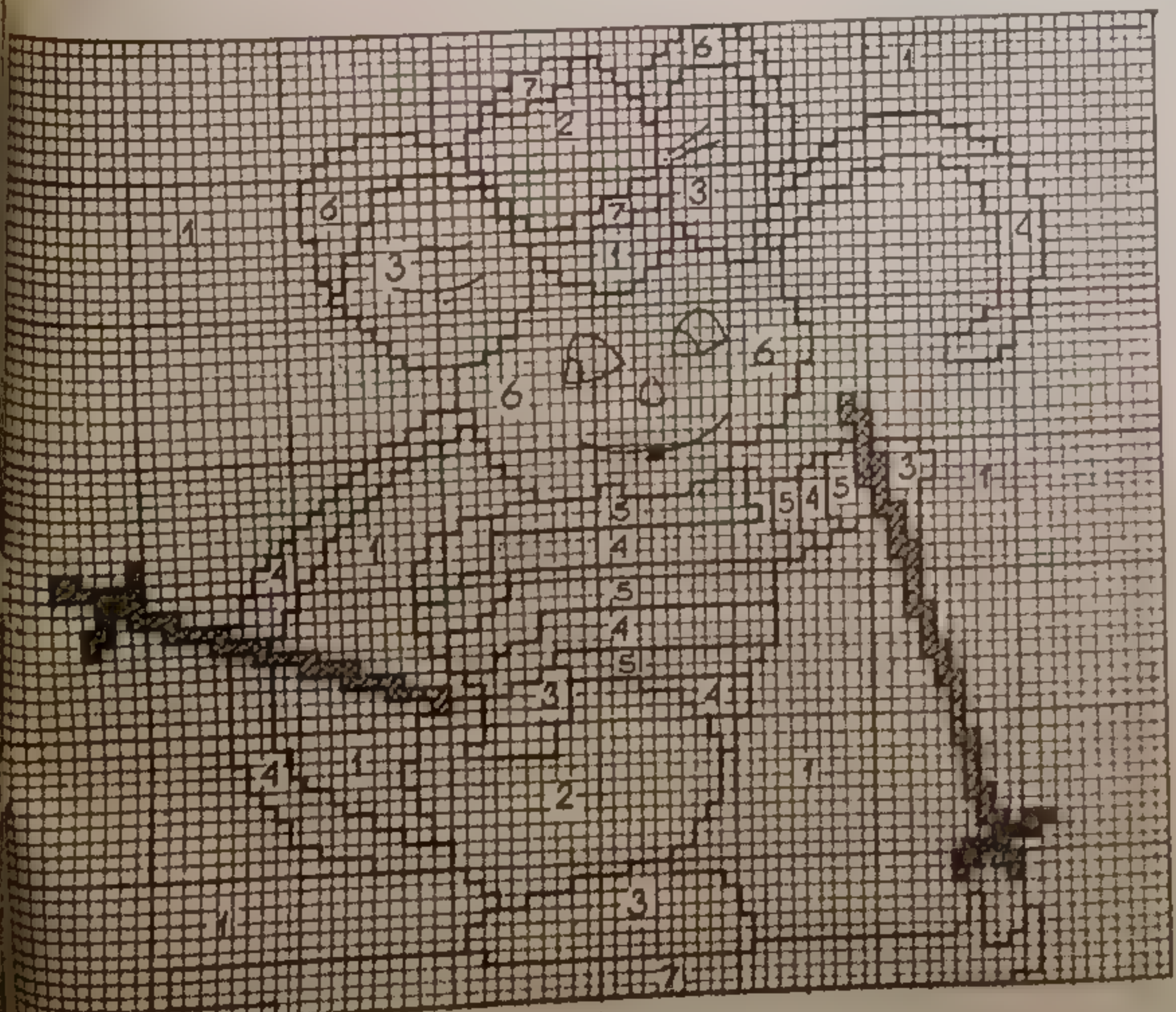


ПУЛОВЕР ДЛЯ ДЕВОЧКИ

Для такого пуловера нужно 50 г красной и по 50 г черной, светло-серой, синей, зеленой, белой и желтой шерсти. Спицы прямые 3 и 4 мм, кольцевые спицы 3 мм длиной 40 см и иголка с тупым концом для вышивки орнамента. Цифры, заключенные в скобки, относятся к большему размеру.

Плотность вязки: 23 петли в ширину и 30 рядов в высоту равны 10x10 см.

Основной узор на спицах 4 мм: чулочная вязка — лицевыми петлями по лицу и изнаночными по изнанке работы.



↑ СЕРЕДИНА
1 — КРАСНЫЙ, 2 — ЧЕРНЫЙ, 3 — СВЕТЛО-СЕРЫЙ,
4 — СИНИЙ, 5 — ЗЕЛЕНый, 6 — БЕЛый, 7 — ЖЕЛтый
■ БЕЛый ■ ЧЕРНЫЙ

Резинка 1x1: чередование лицевой и 1 изнаночной петли. Орнамент «мышка» выполняется чулочной вязкой по схеме, где приведены лицевые и изнаночные ряды. 1 клеточка равна 1 петле. Каждый цвет выполняется с отдельного клубка. При переходе на другой цвет цветные нити перекрещиваются по изнанке работы так, чтобы они не провисали и не затягивали вязаное полотно.

ОПИСАНИЕ РАБОТЫ
Спинка. Наберите 78(82) петли красной шерсти на спицы 3 мм и провяжите 5 см резинкой 1x1. В последнем ряду резинки прибавьте равномерно 11 петель, поднимая на левую спицу нитку, лежащую между двумя петлями, и провязывая ее лицевой перевернутой. Далее вяжите чулочной вязкой и на 39(43) см от начала работы закройте средние 27 петель для выреза горловины и для ее закругления закройте с обеих ее сторон еще 1 раз по 5 и 1 раз по 2 петли в каждом втором ряду. На 41(45) см от начала работы закройте оставшиеся петли на плечи.

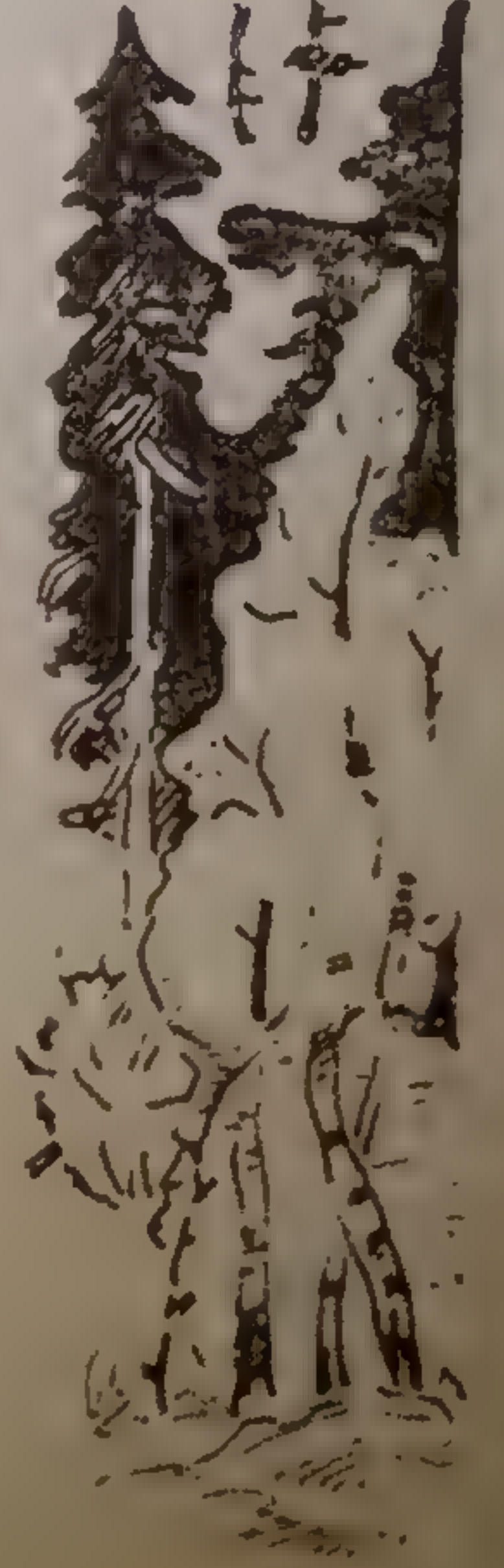
Перед. Вяжите, как спинку, но на 14(20) ряду начните выполнение орнамента по схеме. На 35(39) см от начала работы закройте подряд средние 15 петель для горловины и теперь вяжите каждую половину переда отдельно,

закрывая с обеих сторон еще 1 раз по 3, 3 раза по 2 и 4 раза по 1 петле в каждом втором ряду. На 41(45) см от начала работы закройте оставшиеся петли на плечи.

Рукава. Наберите 36 петель красной шерсти на спицы 3 мм и провяжите 5 см резинкой 1x1. В последнем ряду резинки прибавьте равномерно 16 петель. Перейдите на работу чулочной вязкой и прибавляйте с обеих сторон по 1 петле, чередуя прибавления 6 раз в каждом четвертом и шестом ряду и 10(13) раз в каждом четвертом ряду. На 30(34) см от начала работы закройте все петли.

Сборка. Готовые детали наколите на выкройку и слегка пригладьте через мокрую ткань. Очертания глаз, ушей и рта мышки обшейте черной ниткой. Вышейте зрачки и нос красной пряжей. Сшейте все швы и вставьте рукава в проймы. Вокруг горловины наберите на кольцевые спицы красной пряжей около 98 петель для стойки и провяжите 3 см резинкой 1x1. Затем закройте все петли в ритме резинки.

М. ГАЙ-ГУЛИНА
По материалам журнала «Сандра» (ФРГ)





ниточка-иглочка

Самое необходимое и не только

Весь прошедший год дефицит самых разнообразных товаров набирал силу. По читательской почте журнала

можно было буквально отслеживать эти волны нарастающего и спадающего дефицита — и по месяцам, и по регионам. Одними из самых плачевных писем были те, в которых читательницы жаловались на острую нехватку... нижнего белья. Стараясь в меру сил помочь отчаявшимся мамам взрослеющих дочерей (да и сыновей тоже), мы даём сегодня выкройки нижнего белья и краткое описание кройки и шитья этих столь необходимых для всех деталей одежды.

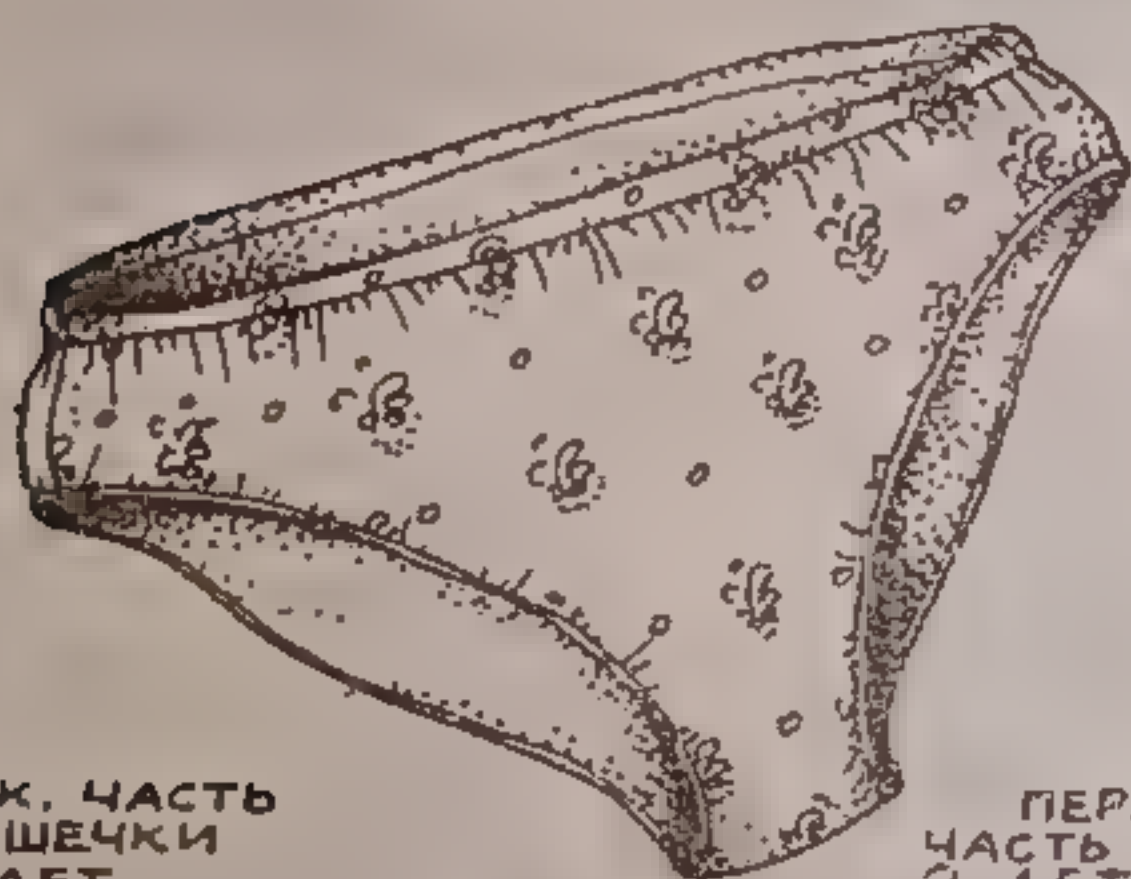
Нижнее белье

Нижнее белье можно сшить самим так же, как и другую одежду. Трусы шьют из бельёвого трикотажного полотна или тонкой хлопчатобумажной ткани. Можно использовать старую майку. Для бюстгалтера подойдет ситец, сатин, батистовое шитье или любая хлопчатобумажная ткань.

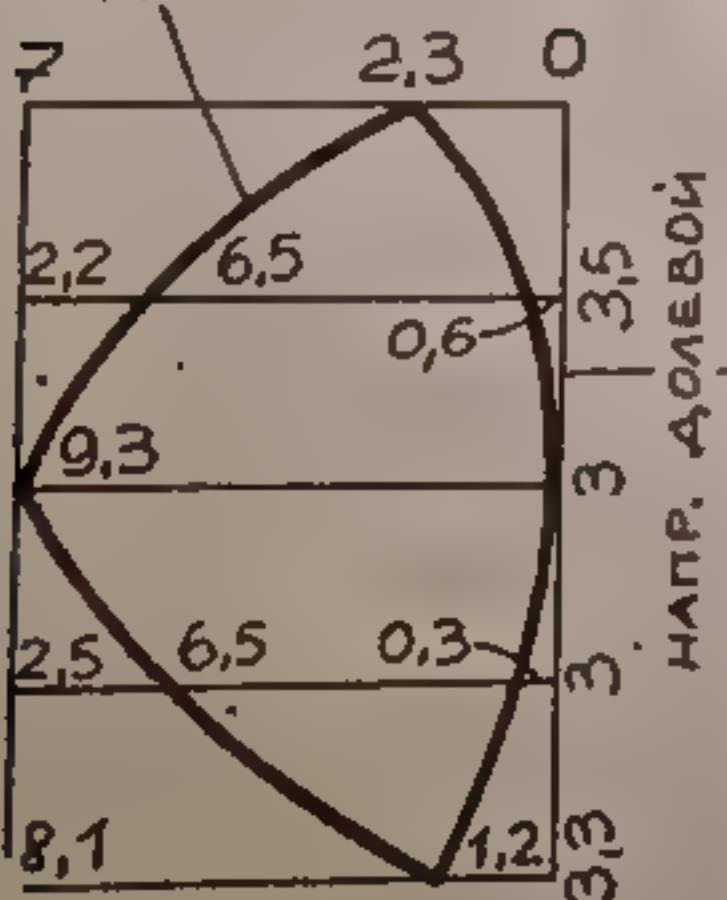
Выкройка трусов дана на 48 размер для женщин и 50 размер для мужчин. Если вы носите другой размер, то выкройку придется составить самим, это совсем не сложно. Для этого надо взять свои трусы, вынуть резинку из верхней кулиски и растянуть их на куске картона так, как показано на рисунке 1. Следите за тем, чтобы не вытянуть трусы слишком сильно, старайтесь сохранить их форму. Обведите контуры, и выкройка готова. Вырежьте из бумаги переднюю и заднюю детали и приступайте к раскрою. Припуски на швы по боковым и шаговым срезам — 1 см, по срезам вырезов для ног — 2 см, по верхним срезам — 3 см. По боковым срезам прокладки припуск не делают.

Выкройка бюстгалтера дана на 48 размер. Припуски на швы по всем срезам — 1 см.

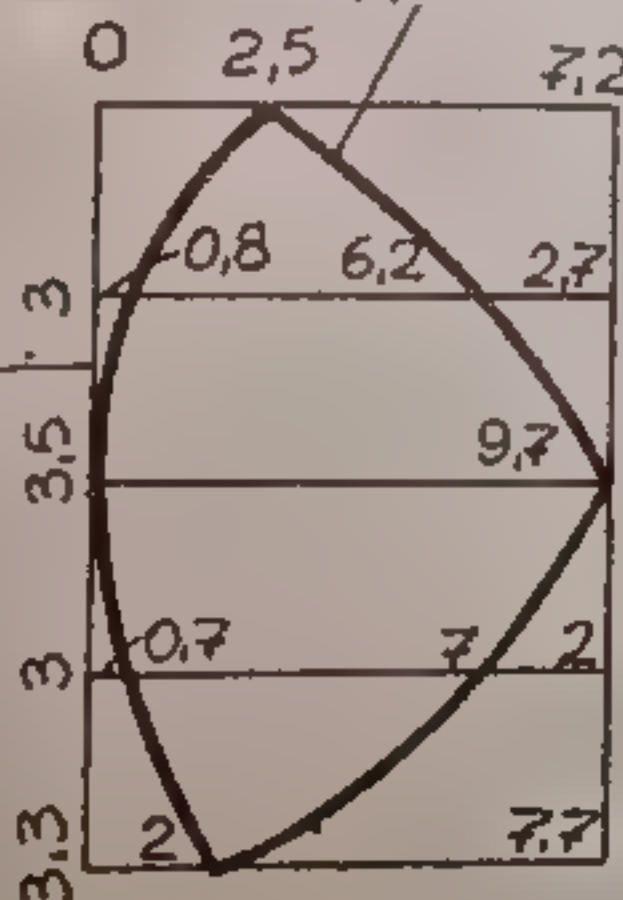
БЮСТГАЛТЕР И ТРУСЫ РАЗМ. 48



БОК. ЧАСТЬ
ЧАШЕЧКИ
2 ДЕТ.



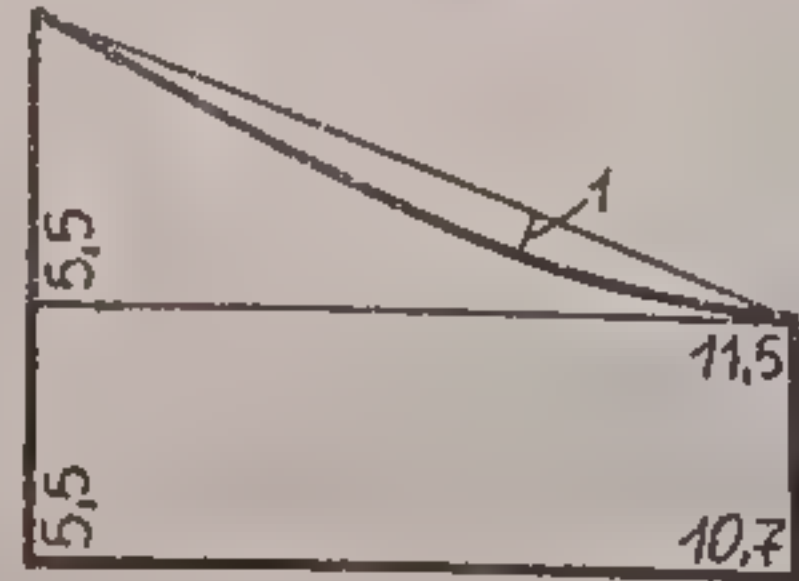
ПЕРЕДНЯЯ
ЧАСТЬ ЧАШЕЧКИ
2 ДЕТ.



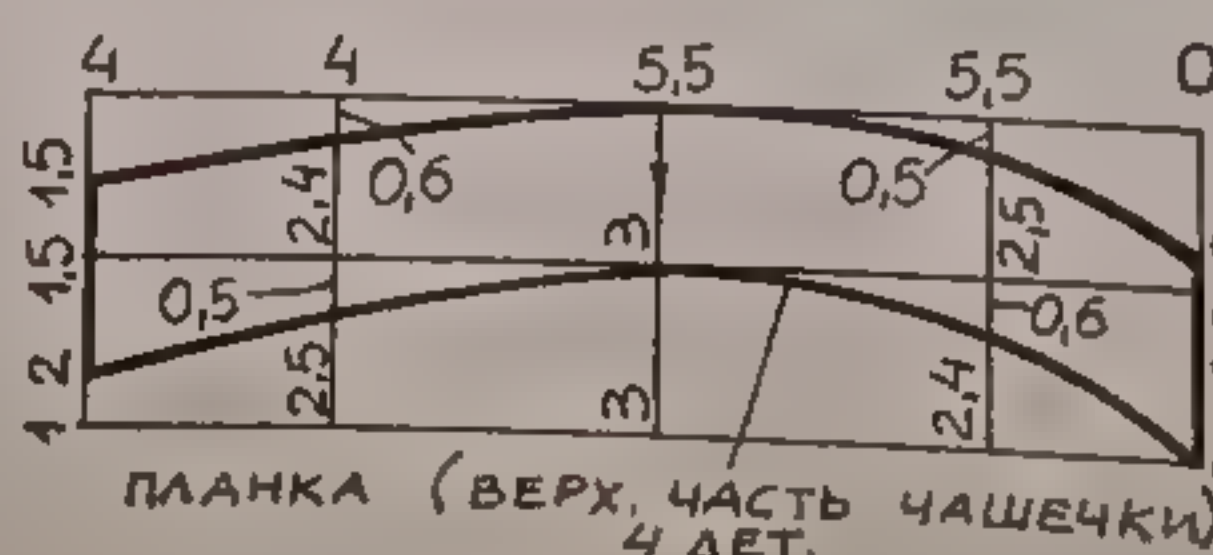
НАПР. ДОЛЕВОЙ



0

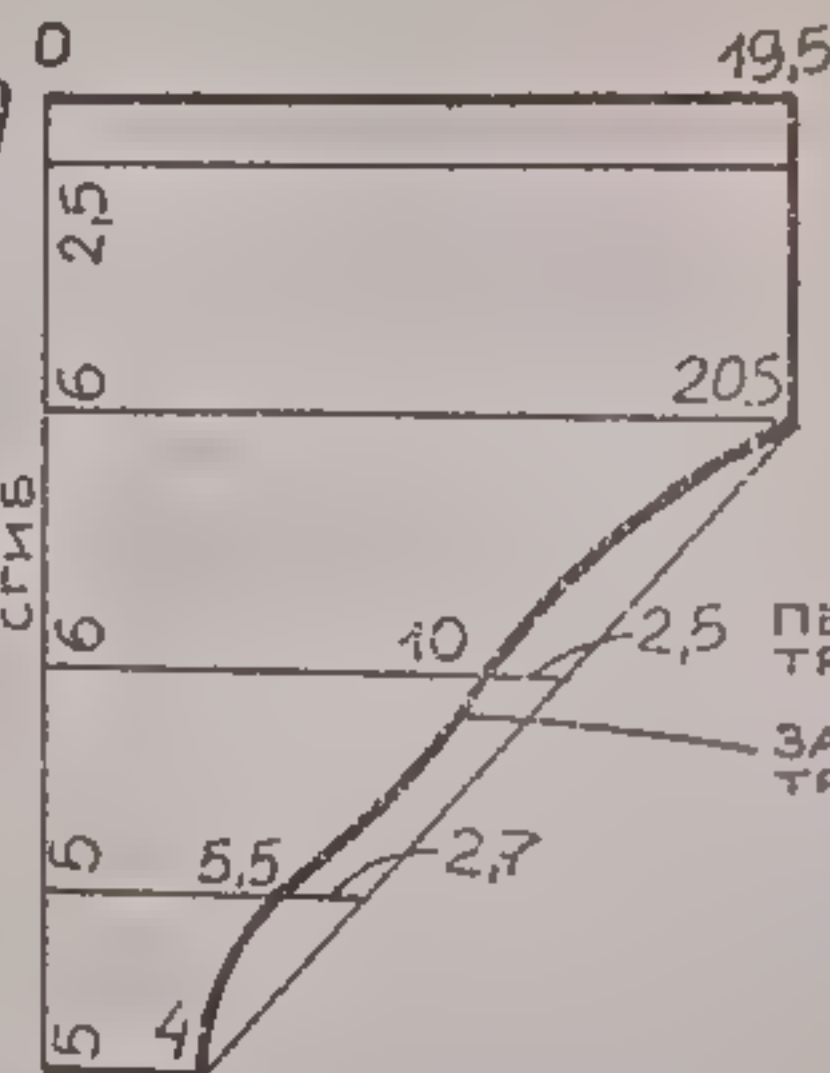


БОК. ЧАСТЬ
СПИНКИ
2 ДЕТ.

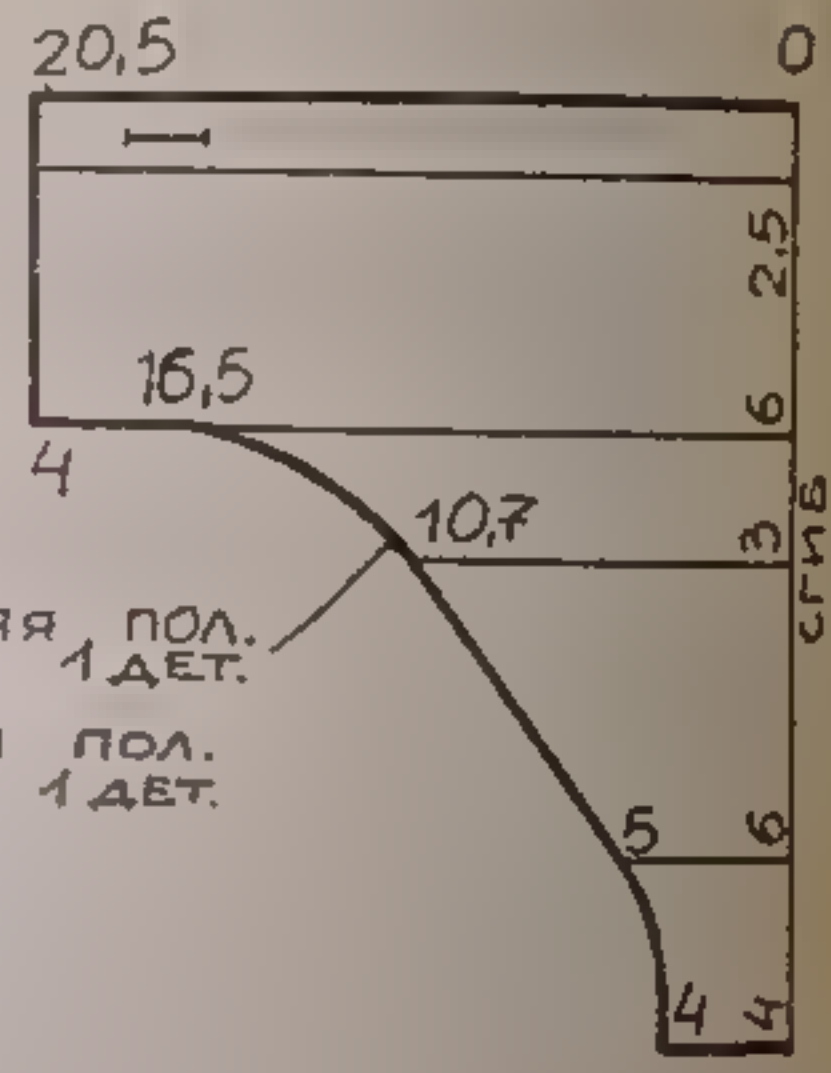


ПЛАНКА (ВЕРХ. ЧАСТЬ ЧАШЕЧКИ)
4 ДЕТ.

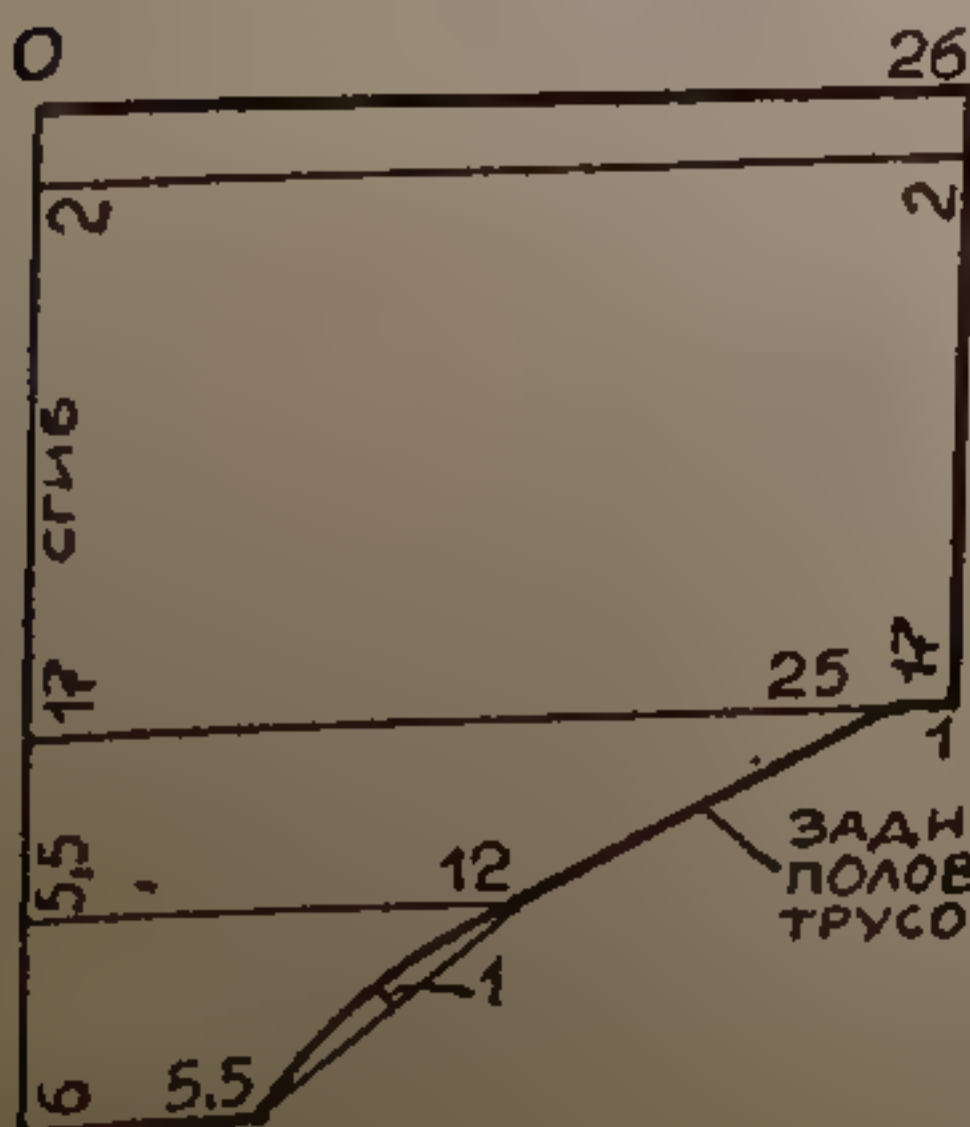
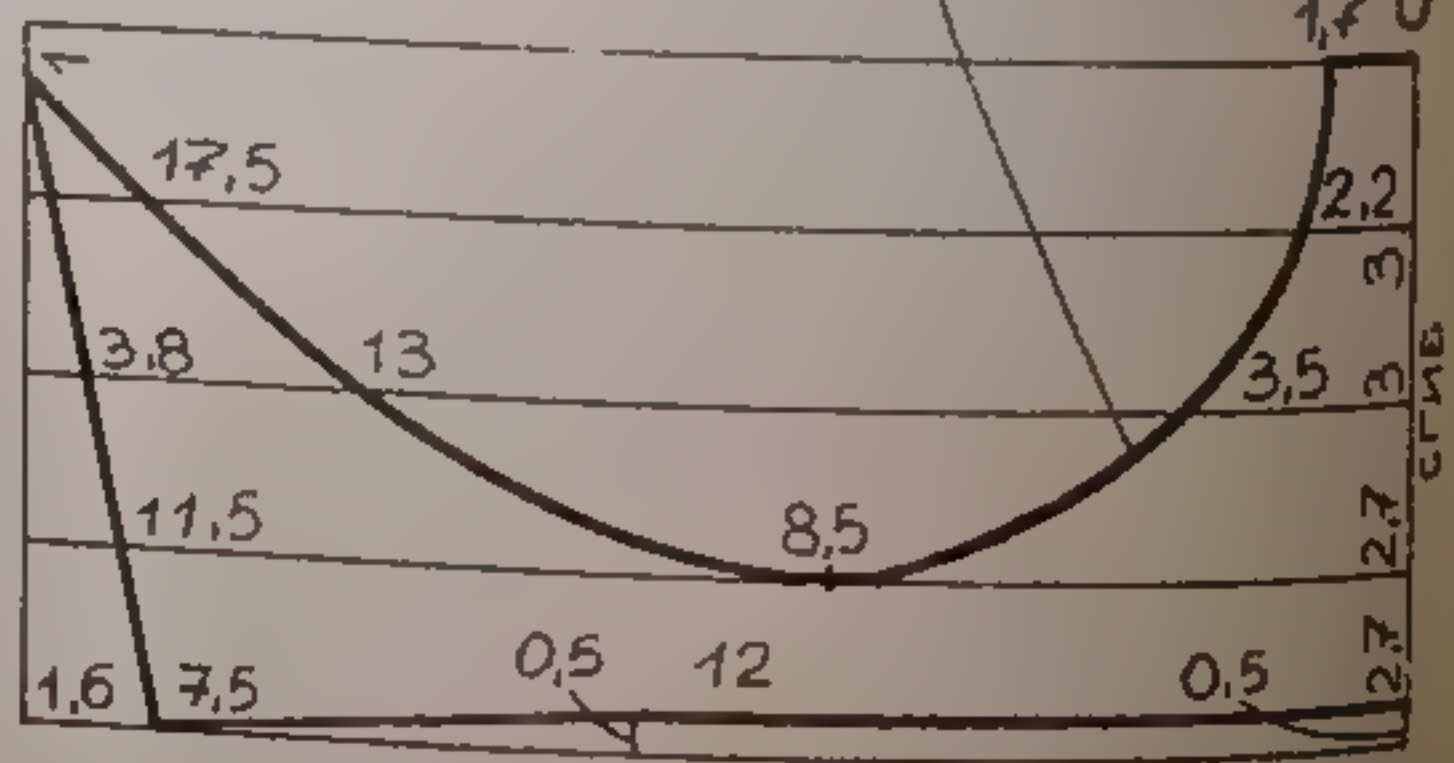
МУЖСКИЕ ТРУСЫ РАЗМ. 50



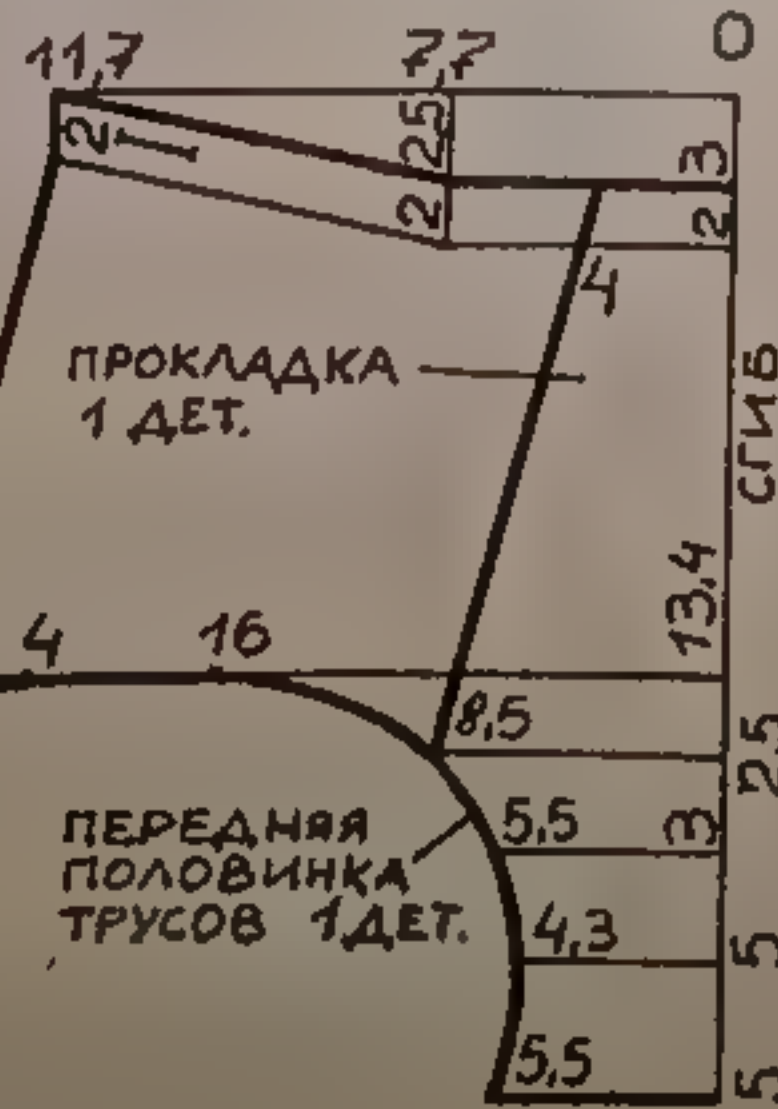
ПЕРЕДНЯЯ ПОЛ.
ТРУСОВ 1 ДЕТ.
ЗАДНЯЯ ПОЛ.
ТРУСОВ 1 ДЕТ.



ПЕРЕД 1 ДЕТ.



ЗАДНЯЯ
ПОЛОВИНКА
ТРУСОВ 1 ДЕТ.



ПЕРЕДНЯЯ
ПОЛОВИНКА
ТРУСОВ 1 ДЕТ.

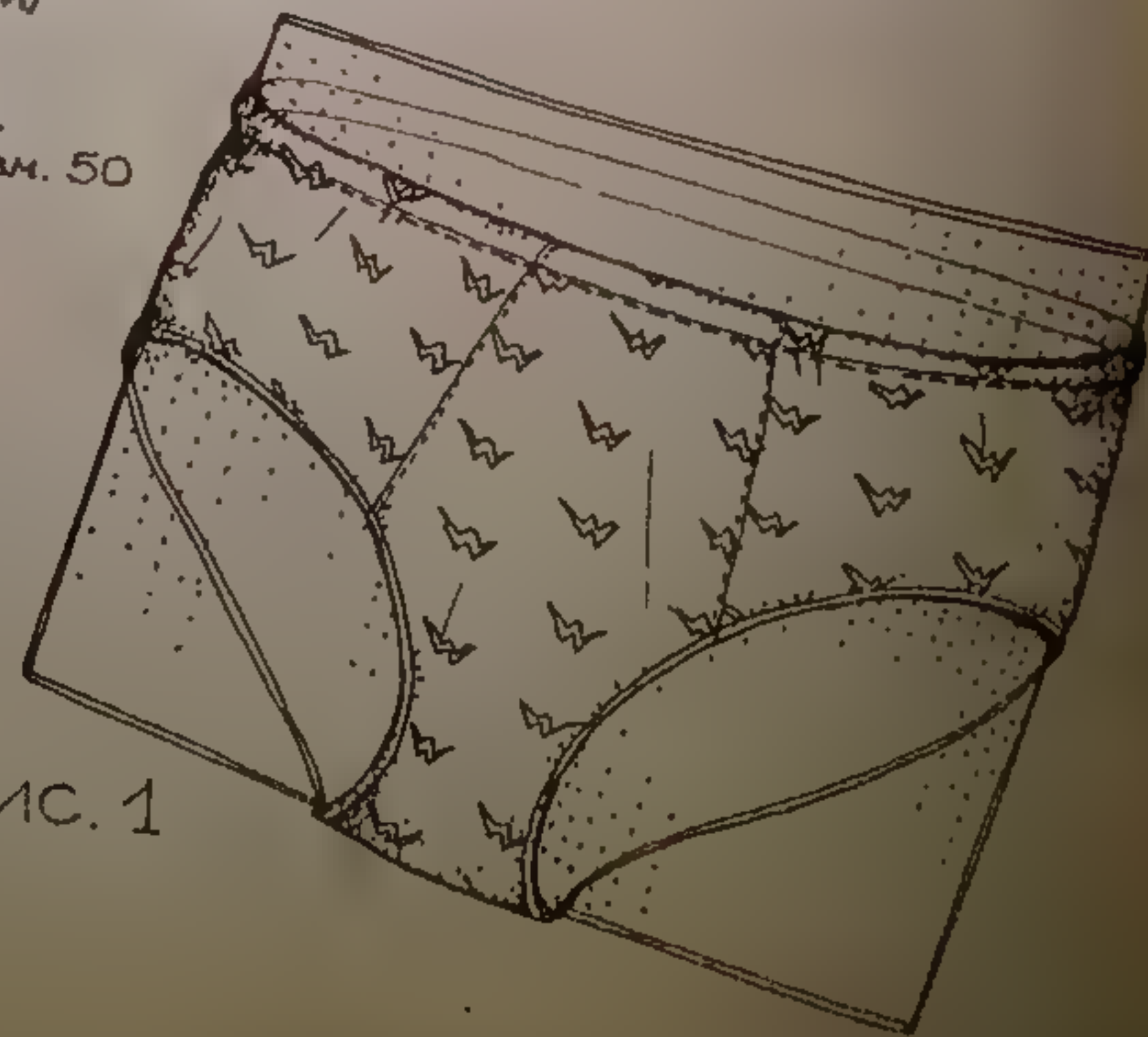


РИС. 1

Описание работы

- 1) На передней половинке прорезать и выметать отвер-
стия для вдевания резинок —
как показано на чертеже.
- 2) Прокладку совместить с
передней половинкой изна-
вочными сторонами и приме-
нить.
- 3) Стачать боковые и ша-
говые срезы.
- 4) Припуск на подгибку по
внутреннему срезу отвернуть на
внутреннюю сторону и, под-
вернув, пристрочить. В ку-
лиску прoderнуть резинку.
- 5) Припуски по вырезам
для ног отвернуть на изна-
вочную сторону и пристро-
чить, оставив незастрочен-
ными отверстия для вдевания
резинок. Прoderнуть резинки
защитить отверстия.
- Юстгалтер
- 1) Стачать боковые и пе-
дальные детали чашечек. От-
вернуть шов в сторону перед-
ней детали и отстрочить в
край.
- 2) Совместить с проклад-
кой одну верхнюю деталь
чашечки и пристрочить ее к
верхнему срезу чашечки.
- 3) Стачать боковые срезы.
Швы отвернуть в сторону
спинки и отстрочить в край.
- 4) Припуски верхнего и
нижнего срезов отвернуть на
изнанку и отстрочить на рас-
стоянии 1 см.
- 5) Притачать чашечки к
спинке, начиная от центра.
Отстрочить их вдоль швов
в край.
- 6) Вторую деталь верхней
части чашечек сложить лиц-
евыми сторонами с первой и с
прокладкой и пристрочить по
верхнему срезу. Нижний срез
подвернуть и пришить к шву
притачивания. Отстрочить де-
таль вдоль верхнего среза
и шва притачивания.
- 7) Вставку спинки сложить
пополам вдоль и прострочить.
Приутюжить так, чтобы шов
находился в середине детали.
Вставку отстрочить 3 раза на
расстоянии 1,5 см между
строчками для образования
кулисок. Прoderнуть резинки
длиной около 20 см и концы
их пристрочить.
- 8) Пристрочить вставку к
боковым деталям спинки и
отстрочить швы, отвернув
припуски в сторону боковых
деталей.
- 9) Бретели сложить попо-
лам вдоль, чисто вытачать и
отстрочить. Пришить их.

Л. БАГМЕТ
Рисунки автора

Шахматный лекторий

К вершине через эндшпиль

«Нигде так отчетливо не проявляется логика мысли, как в заключительной стадии партии. Недаром великие шахматисты прошлого уделяли в своем творчестве значительное внимание окончаниям. Постигая тайны их мастерства, я понял, что путь к вершине шахматного искусства проходит через познание законов эндшпиля». Так писал в своей книге «В поисках гармонии» Василий Васильевич Смыслов.

Когда на доске остается мало фигур, небольшая неточность может привести к поражению, тогда как в миттельшпиле эта неточность могла бы привести просто к ухудшению позиции. В эндшпиле возрастает значение точных позиций, главной фигурой становится король, а наличие проходной пешки часто решает исход борьбы.

Разберем несколько примеров, как правильно реализовывать позиционный перевес в эндшпиле на примере творчества В. Смылова.

С. Флор — В. Смыслов

Эта партия игралась в сеансе одновременной игры в московском Доме пионеров в 1937 году:

Позиция белых: Крc2, Лd1, Cf2, a3, b4, f3, g3, h2.

Позиция черных: Крc6, Лe1, Cc3, a6, d2, f7, g5, h6.

Сильная пешка d2 совершенно связывает фигуры белых. 1... Крb5 2. Cc5 Крc4 3. Cf8 h5 4. Ch6 g4 5. fg hg 6. C:d2 Вынужденно, ввиду угрозы 6... Л:d1 7. Кр:d1, и черные, играя 7... Крb3, выигрывают пешки ферзевого фланга.

6... Ле2 7. Крc1 Л:h2 8. C:c3 Кр:c8 9. Лe1 Лf2!, за-
щищая пешку «f».

10. Ле3+ Крd4 11. Ле7 f5 12. Крd1 Лf3 13. Лd7+ Крe3 14. Крc2 Л:g3 15. Лd3+ Крf2 16. Л:g3 Кр:g3 17. a4. На это и надеялись белые, но следует неожиданность 17... Крh3.

Белые сдались.

Запомнить, как ходят фигуры, нетрудно, а вот ощутить их особенности и возможности в различных ситуациях на доске, что они «любят» и не «любят», понять

и даже прочувствовать всё это значительно труднее, и очень важно.

Прекрасный пример из ла-
дейного эндшпиля:

В. Смыслов — П. Бенко
Сольнок, 1975

Позиция белых: Крd4, Лc1,
a4, b4, c4, f2, g3, h5.

Позиция черных: Крd6,
Лc8, a6, b6, d7, f7, g7, h6.

Преимущество белых заключается в более активном расположении короля и пешек. Своим следующим ходом они занимают ладьей открытую линию. 1. Лe1 g6 2. Лh1! g5 3. Лe1 g4! 4. Ла1 Крc7 5. a5 Лb8! Наиболее упорная защита. 6. b5! Этот пешечный прорыв обеспечивает белым опасную проходную на ферзевом фланге. 6... ab 7. cb ba 8. Л:a5 Лb6 9. Ла7+ Крc8 10. Крc5 Лf6 11. Ла4 Л:f2 12. Л:g4 Крc7 13. b6+ Крb7 14. Лf4 Лc2+ 15. Крd6 Кр:b6 16. Кр:d7 Лh2 17. g4 Лh4 18. Лf6+ Крc5 19. Л:h6 Л:g4 20. Лf6 Ле4 21. h6 Крd4 22. h7 Лh4 23. Л:f7 Крe5 24. Крe7 Лh1 25. Крf8 Крe6 26. Крg8. Черные сдались.

При материальном равнове-
сии и непрерывном исчез-
новении с доски пешек (пока

их не осталось по одной с
каждой стороны) белые уде-
рживали стойкий позиционный
перевес. И этого оказалось
достаточно для победы!

Когда шахматист овладеет
техникой игры и приобретет
необходимые знания, взаимо-
понимание между ним и ве-
домыми им фигурами позво-
лит ему видеть то, что часто
скрыто от чисто логического
анализа.

И этому способствует пре-
жде всего изучение эндшпиля.

Конкурс шахматных смей

Задание 3

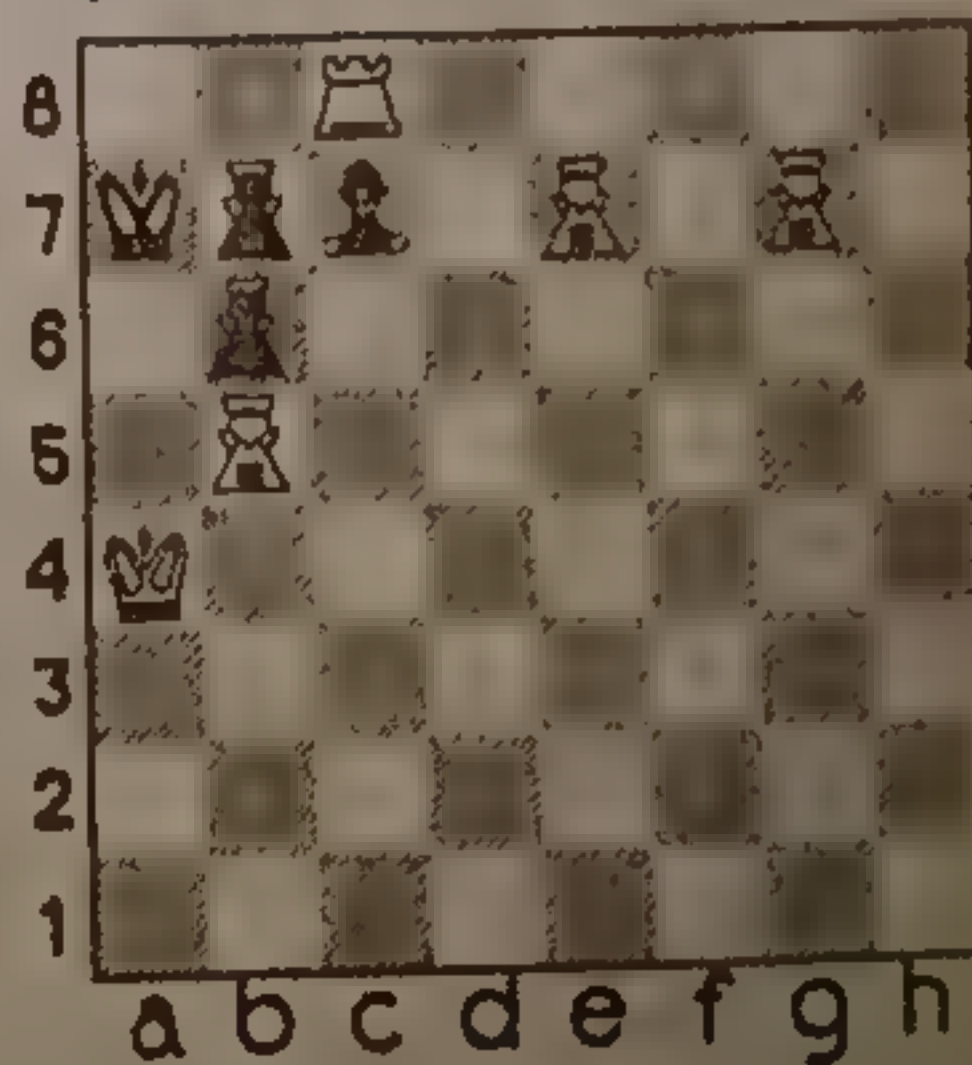


Позиция белых: Крb2, Фc6,
Ca5, b4.

Позиция черных: Кра8,
Ла7, Лb7.

Ход белых. Выигрыш

Задание 4



Позиция белых: Кра4, Лc8,
b5, e7, g7.

Позиция черных: Кра7,
Cc7, b7, b6.

Ход белых. Мат в три хода

Н. ЮНДЕВА

Творческая эволюция Гончаровой, как и Ларионова, и других футуристов, была в те годы невероятно быстрой. Должно быть, катастрофическое время навязывало свой сумасшедший темп. В том же журнале «Жизнь» в 1913 году, давая интервью журналисту, который едва ли толком понимал ее, и поэтому формулируя нарочито резко, как бы с вызовом, что, вообще-то, ей совершенно не было свойственно, Гончарова говорила: «Я отвергаю символизм, декаденство и футуризм, пережитые мной, и с глубоким пренебрежением отношусь к неодадедентам, усердно пристегивающим себя к футуристскому движению, — я их откровенно называю псами, воющими на луну. Мой путь с викторианцами, жаждущими создать новую жизнь, но без их чаяния Мессии, так как я сама

с/и ш/з / 8-91.
13/10

**Преображение
Господне —
один
из любимейших
праздников
Православной
Церкви.
19 августа,
в разгар лета,
когда мы уже
ощущаем
скорый его конец
и когда
предчувствуется
неизбежное
наступление
осени,
земля наша
неизменно
озаряется
светом**



Зоя СВЕТОВА

**Божественного
Преображения.
Во всех
молитвах,
песнопениях,
чтениях,
праздниках
чаще других
повторяется одно
и то же слово —
«свет».**

**Мы поем
вместе
со всей
Церковью:
«Да воссияет
и нам,
грешным,
свет
Твой
присносущный!»**

ПРЕОБРАЖЕНИЕ ГОСПОДНЕ

Обратимся же к евангельскому рассказу о Господнем Преображении и попытаемся понять, о каком именно свете идет речь. В Евангелии от Матфея (17, 1—9); Евангелии от Марка (9, 2—9); Евангелии от Луки (9, 28—36) мы читаем об этом событии.

Иисус Христос много раз говорил Своим ученикам, что Он пришел в мир ради спасения людей и что для этого Ему придется искупить грехи людей Своими страданиями, Своей смертью и Своим Воскресением. Ученики же Его не понимали этого, они боялись за Христа, хотели уберечь Его. Апостол Петр даже говорил Христу: «Будь милостив к Себе, Господи! да не будет этого с Тобою» (Ев. от Матф. 16.22).

Христос хотел укрепить веру Своих учеников в Себя так, чтобы она не могла быть поколеблена всеми теми мучениями и страданиями, которые Он должен был скоро претерпеть. Он захотел поэтому показать им Свою Божественную славу.

Он взял с Собой трех учеников Петра, Иакова и Иоанна и взойшел с ними на гору, называемую Фавор. Взойдя на гору, Христос начал молиться. Ученики же заснули, и вдруг их разбудил сильный, нестерпимый свет. И они увидели Спасителя таким, каким они никогда Его еще не видели в обычной жизни. Христос преобразился, то есть изменился, лицо Его сияло, как солнце, блистающие одежды были белы, как снег, ни один белишчик на земле не смог бы так отбе-

лить одежды. По обеим сторонам Христа стояли пророк Илия и Моисей и беседовали с Ним о Его будущих страданиях и смерти в Иерусалиме. И было так хорошо всем в этом необыкновенном свете, что апостол Петр сказал Христу: «Господи, хорошо нам здесь быть; сделаем три кущи (палатки): для Тебя одну, Моисею одну и одну Илии».

Когда он говорил это, вдруг явилось облако и опустилось на апостолов: они испугались, когда вошли в облако. И из облака был слышен голос Божий, который сказал: «Сей есть Сын Мой возлюбленный: Его слушайте». Ученики от страха пали на лица свои. Тогда Христос подошел к ним, коснулся их и сказал: «Встаньте, не бойтесь». Подняв глаза, апостолы ничего уже больше не увидели. Только один Спаситель был с ними, но уже таким, каким Он был всегда. И когда сходили они с горы, Иисус запретил им рассказывать об увиденном, говоря: «Никому не сказывайте о сем видении, доколе Сын Человеческий не воскреснет из мертвых».

Почему так важен для нас этот свет Преображения, «Фаворский» свет? Мы живем в холодном, страшном и мрачном мире, неумолимо приближаемся к смерти и к небытию. И когда появляется Христос в образе человека и говорит людям о том, что царство зла и тьмы — это не истинная жизнь, что Он послан Богом, Своим Отцом, для того, чтобы победить зло, страдания и саму смерть,

чтобы спасти людей от чудовищного порабощения смерти и зла, Он Своим появлением как раз и приносит этот небывалый Свет, Который призван все освятить. Как пишет о. Александр Шмеман: «Человек забыл о своей подлинной природе и призвании, отрекся от них. Люди должны обратиться, увидеть то, что разучились видеть, услышать то, что уже не способны услышать. Должны снова поверить, что добро — сильнее зла, любовь — сильнее ненависти, жизнь — сильнее смерти». Очень важен тут еще один момент — необходимо понять то, что Христос ждет от человека свободной веры, свободной любви, свободного приятия. Христос несет людям добро, любовь, он исцеляет, помогает, отдает всего себя людям, но они не слышат Его, не понимают, не верят Ему. Христос знает о том, что в Его последний час люди в страхе оставят Его. И поэтому для того, чтобы явить миру свидетельство того, куда Он зовет людей и что Он предлагает им — как дар, как жизнь, как полноту смысла и радости, Христос и явил ученикам эту славу, этот свет, это торжество, к которому вечно призван человек. Нельзя забывать о том, что Христос позвал именно трех учеников и только им, втайне от всего мира, явил Свою славу и уже после Его Крестной Смерти и Воскресения ученики поведали всем людям о том, что они видели на горе Фавор.

Протоиерей Александр Шмеман, известный церковный писатель и богослов, так

пишет об этом свете, явленном Христом Его ученикам: «Божественный свет, пронизывающий весь мир. Божественный свет, преображающий человека. Божественный свет, в котором все приобретает свой последний и вечный смысл. «Хорошо нам здесь быть!» — воскликнул апостол Петр, увидев этот свет и эту славу. И с тех времен христианство, Церковь, вера суть постоянное радостное повторение этого «Хорошо нам здесь быть!» А также мольба о присносущном свете (вечном свете), жажда просветления и преображения. Сквозь тьму и зло, сквозь серость и будничность мира, как луч сквозь тучи — сияет этот свет. Его знает душа, им утешается сердце, им постоянно живет и подспудно преображается наша жизнь. «Господи! Хорошо нам здесь быть!» О, если бы эти слова стали нашими, о, если бы они смогли стать ответом нашей души на дар Божественного света, о, если бы могла наша молитва стать молитвой о преображении, о победе света! «Да воссияет и нам грешным свет Твой присносущный!»

Мы часто задаем себе один и тот же вопрос: «Почему же все-таки Христос преобразился?» И самым простым ответом на него будет следующее: Он хотел напомнить нам, людям, о рае, о том рае, из которого человек был изгнан, когда согрешил. И, чтобы вновь обрести этот рай, человек должен преобразить свою жизнь. Своим Преображением Христос как бы говорит людям: «Преобразите свою жизнь, преобразите и самих себя, вернитесь к той жизни, которая была у вас в раю, через молитву, покаяние и причастие».

14 августа, за пять дней до праздника Преображения, Церковь вспоминает Крест Господа, на котором Он был распят. В древнем городе Византии, который теперь называется Константинополь, в это время года была обыкновенно очень большая жара и засуха, отчего было много больных. Поэтому там был обычай в этот день из царской сокровищницы выносить в храм святой Софии для поклонения частицу Креста Господня. Эта частица проносилась потом через весь город, который окроплялся святой водой, и всюду люди молились о здравии и благополучии своих близких. И мы тоже, когда в этот день молимся в церкви, вспоминаем святой Крест, который помогает людям жить. Поэтому в наших церквях в этот день выносятся крест из алтаря на середину Церкви, к нему каждый из пришедших на богослужение может приложиться.

Кроме того, в этот день бывает освящение воды в реках, озерах, колодцах, почему этот праздник и называется «Спас на воде». Мы всегда хотим и стремимся к тому, чтобы все в нашей жизни было освящено Божьим благословением. Как раз в это время года пчелы перестают собирать мед и люди могут его качать из ульев и есть. Так уже повелось с древних времен, что в этот день мы приносим в Церковь мед для освящения. Неслучайно праздник Преображения в народе получил еще одно название — «медового Спаса».

Праздник Преображения также называют яблочным Спасом. Освящение плодов

на Преображение — это один из древних обрядов благословения и освящения. Было не принято есть до дня Преображения фрукты, особенно яблоки, пока они не были освящены Церковью. На Преображение же надо было не только самому съесть яблочко, но непременно дать его и тем, у кого его нету, поделиться с другими. «На второй Спас и нищий яблочко съест», — говорили в России.

«Почему с незапамятных времен испытывали люди нужду в освящении? — спрашивает о. Александр Шмеман и отвечает: — Первое, что мы видим, слышим, переживаем в обрядах и молитвах освящения, — это радость и благодарность. А там, где радость, там нет страха. «В страхе, — говорит святой апостол Иоанн Богослов, — есть мучение». Но вот именно мучения, недоверия нет в преображенском свете. Но о чем радость? О чем благодарение? В одном стихотворении Осипа Мандельштама, посвященном главному христианскому богослужению — литургии, есть такая удивительная строчка: «взять в руки целый мир, как яблоко простое...» Тут, может быть, лучше всего, ибо так просто, так по-детски указан источник радости и благодарения, пронизывающих христианскую веру. В яблоке, но, конечно, не только в яблоке, но и во всем мире вера видит, узнает, принимает дар Божий, наполненный любовью, красотой, мудростью, говорящей о той безмерной любви, что создала мир и жизнь и дала нам их, как нашу жизнь. Сам мир есть как бы плод Божественной любви к человеку, и только через мир узнает человек Бога и любит Его ответной любовью. И любит свою жизнь, а тем самым и жизнь мира претворяет в дар Богу. Наше падение, наш грех состоит в том, что мы ко всему привыкаем, и потому все в мире, да и мы сами, становимся будничными, низменными, пустыми. Яблоко становится только яблоком. Хлеб — только хлебом. Человек — только человеком. Мы знаем их вес, наружность, функции, мы все знаем о них, но мы их уже больше не знаем, ибо не видим света, просвечивающего через все в мире. И вечное назначение веры и Церкви в том, чтобы эту греховную, унылую привычку преодолеть. Чтобы снова дать нам увидеть то, что разучились мы видеть и чего больше не видим, почувствовать то, чего не чувствуем, пережить то, что больше не в состоянии переживать. Вот в день Преображения приносим мы в храм яблоки, груши, виноград и овощи — и на миг сам храм претворен снова в таинственный сад, в тот блаженный рай, в котором началась жизнь человека и встреча его с Богом. И как тогда тот первый человек раскрыл свои глаза и видел этот мир, о котором Бог сказал, что все в нем «хорошо весьма», и обрадовался и возблагодарил Бога, так и мы, как будто в первый раз видим мир, как отражение Божьей мудрости и любви, и радуемся и благодарим. И в этой радости и благодарении очищается, обновляется и возрождается наша жизнь».

Но тут неминуемо встает вопрос о мировом зле. О том, как относиться к страданию, к смерти, к несправедливости, царящей в мире. На этот вопрос христианское учение отвечает следующим

образом: если мы до конца просветимся, надлежит этим светом Преображения, если подлинно для чего-то примем в себя это освящение, то это, то во самих нас мы почувствуем, как начинается когда-то победа над злом. И таким образом мы поученичим смерть, потому что мы будем дуги и знать, что существует Воскресение. Мы с тобой и никогда не должны забывать о том, что то, что мы живем в мире, в котором жил и в котором вечно пребывает Христос. И если мы полюбим Его, доверимся Ему, то мы ощутим во всем мире свет Его присутствия, Его любви, Его победы над смертью. Многие из русских поэтов и писателей, обладавшие христианским видением мира, в своих произведениях обращались к образу Преображения. Борис Пастернак в стихотворении «Август» сумел передать в нескольких четверостишиях всю пронзительную глубину ощущений, которые охватывают человека в эти августовские дни:

Обыкновенно свет без пламени
Исходит в этот день с Фавора,
И осень, ясная, как знаменье,
К себе приковывает взоры.

Последний праздник, во время которого мы также вспоминаем еще одно событие из земной жизни Спасителя, называется Третий Спас. В этот день, 29 августа, по новому стилю, мы вспоминаем Нерукотворный Образ Спасителя. Как гласит одно из первых христианских преданий, когда Иисус Христос, явившись на земле, проповедовал в городах и селениях Иудейских о Царствии Божием, исцелял всяческие недуги и болезни людские, слез о нем прошел по всем окрестным странам. На востоке от Иерусалима, в Малой Азии находился город Едесса. Правителем его был тогда Авгар. Он страдал неизлечимой болезнью. Историки говорят, что это была проказа в самой страшной форме. Услышав, что в соседней стране появился великий Учитель и Чудотворец, этот страдалец отправил к Нему послание с просьбой придти и исцелить его. Послание Авгар передал Христу с одним из своих слуг Ананом, который был искуснейшим живописцем. Ему было приказано тайно от Христа написать Его изображение. Анан, придя в землю Иудейскую, увидел Иисуса Христа, окруженного учениками и множеством народа и проповедующего о Царствии Божием. Отойдя немного, Анан встал на камень и внимательно всматривался в черты Лица Спасителя. Видя, что еще не скоро разойдется народ, он взял краски и старался изобразить Его Лик, согласно желанию своего князя. Но тут искусство изменило художнику: Божественные черты Спасителя были неуловимы. Вдруг Иисус Христос Сам повелел одному из апостолов подвести к Нему человека, стоящего поодаль на камне. С трепетом подошел Анан ко Христу, и Тот попросил у него письмо его господина. Когда, изумленный Божественным всеведением Спасителя, Анан вручил Ему послание, Христос приказал апостолу Фоме написать Авгарю такой ответ:

«Блажен, кто верует в Меня, не видая Меня! Ибо написано о Мне: видящие Меня не будут веровать в Меня, а невидящие уверуют в Меня и будут жить! Ты пишешь Мне, чтобы я пришел к тебе; но Мне

УЧИТЕЛЯМ, РОДИТЕЛЯМ!

Необычно провести занятие
как в школе, так и в детском саду,
научить детей нестандартно мыслить,
помочь найти в них творческое начало
и дать заряд вдохновения
вам поможет впервые изданная в СССР
книга по мотивам японской техники
конструирования фигурок из бумаги
«ЗНАКОМЬТЕСЬ, ОРИГАМИ».
Красочные рисунки, вклеенные в книгу,
объемные фигурки зайцев,
слонов, цветы и рыбки,
яркая наглядность изображения,
веселые стихи
и прилагаемая на первое время
цветная бумага
подскажут, как сотворить
с помощью бумаги и пальцев
настоящую сказку.

Книга высылается наложенным платежом. Стоимость 17 рублей.
Заказы присылать по адресу: 277012, Республика Молдова,
г. Кишинев, ул. Фрунзе, 65, ГСП. Магазин «Книга почтой».

Вы любите жить лучше?

ИСПОЛЬЗУЙТЕ
СВОИ СКРЫТЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ —
ЭТО ПРИЯТНО И ВЫГОДНО!
НЕОБХОДИМУЮ ПОМОЩЬ
ОКАЖЕТ

**ШКОЛА
ПРАКТИЧЕСКОЙ
ПСИХОЛОГИИ.**

**ЧТОБЫ
БЕСПЛАТНО ПОЛУЧИТЬ**

ДОПОЛНИТЕЛЬНУЮ ИНФОРМАЦИЮ,
ПРИСЫЛАЙТЕ КОНВЕРТ СО СВОИМ АДРЕСОМ:
113556, МОСКВА, М-556, А/Я 78.
ШКОЛА ПРАКТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ.
ОКАЖЕМ УСЛУГИ ОРГАНИЗАЦИЯМ.

просветимся, надлежит в Иерусалиме совершить все то,
еще, для чего Я послан; и когда Я совершу
ак, то это, то вознесусь к Тому, Кто послал Меня,
как начинается когда вознесусь, — пришло одного из
разом мы поучеников Моих, который исцелит твои не-
мы будем дуги и даст вечную жизнь тебе и всем,
есение. Мы с тобой живущим». Когда послание к Авга-
о том, что было вручено его слуге, Господь,
ом жил и чтобы не лишить страждущего всякой
истос. И если надежды видеть Его, совершил удиви-
Ему, то мы тельное чудо. Попросив воды, Он умыл
Его присут Лицо Свое и отер его полотенцем. И вот
над смертью на полотенце чудесно отпечатался Его
писателей Пречистый Лик, с неподражаемой для
ением мире живописца точностью. Анан возвратился в
дались к об Едессу и передал Авгарю послание Христа
Пастернак и Его Нерукотворный Образ на поло-
ел передае тенце. Обрадованный князь с любовью
всю прои облобызал Пречистый Лик Спасителя и к
й, который удивлению окружающих, встав с одра
августовски болезни, поклонился перед образом и по-
лучил облегчение: только малая часть
проказы осталась на его лице. Все это
из пламени произошло в последние дни земной жизни
Фавора, Спасителя, незадолго до Его страданий.
меньше, После Вознесения Христа один из 70-ти
орры. апостолов, святой Фалдей прибыл в Едессу
я которого с благовестием о Воскресшем Господе.
но событие Здесь он именем Христа совершал исцеле-
называется ния, врачую всякие болезни возложением
29 августа рук. По этим знамениям Авгар узнал в нем
наем Неру того, о ком говорил Христос в своем
Как гласи послании к нему, и князь принял от
преданий Фалдея святое крещение вместе со всеми
на земле своими домашними и приближенными.
селения После крещения он получил окончатель-
м, исцеля ное исцеление. Уверовали и крестились
дские, слу также многие жители Едессы, видя зна-
тным стра мения и чудеса от Нерукотворного Образа
а, в Мало Христово. Авгар приказал над главными
Правителе воротами сделать углубление, куда и по-
ал неизле местили святой Образ, укрепив Его на
ворят, что доске из негниющего дерева. (Многие
оашной е христиане из отдаленных стран стали путе-
ней стран шествовать в Едессу для поклонения этой
удотворе святыне, прославившейся великими чуде-
му после сами. В X веке Нерукотворный Образ
елить его Спасителя был перенесен в Константино-
у с одним поль.) На другой день — 29 августа, с
орый был крестным ходом, в котором участвовал
было при царь Роман I, все духовенство и народ,
исать Его Образ был помещен в храме Фаросском.
по Иудей Во время этого перенесения Образа один
руженного больной, который не мог ходить и которо-
да и про го несли его слуги, приподнялся немного,
м. Отойд чтобы увидеть Божественную Икону, и
и вни лишь только он Ее увидел, как почувст-
ты Лица вовал крепость в ногах, стал ходить.
ро разой Он прославил Бога, рассказывая всем о
старался том чуде, которое с ним совершилось.
желанию Со времени перенесения святого Образа и
изменило установлено в Православной Церкви со-
Спасите вершать празднование Нерукотворного
сус Хрис- Образа 29 августа. В XIII веке во время
апостолов владычества крестоносцев Нерукотворный
стоящего Образ был похищен из Фаросского храма
подошел и отправлен на корабле в Венецию.
л у него Но корабль во время бури погиб в Мра-
мленный морном море, и Нерукотворная святыня
пасителя, навеки оказалась сокрыта в волнах от
стос при взоров людских.

В России все три праздника — три
Спаса — очень почитаемы и любимы наро-
дом, который сложил о них такую по-
говорку: «Первый Спас — на воде стоят.
Второй Спас — яблоки едят. Третий
Спас — на зеленых горах холсты про-
давать».



письма

Я не ваша бабушка!

В последнее время стало модным обращение «Бабушка!» к женщинам, усталым, с озабоченными лицами, без макияжа (ну и что, если чуть за сорок!). Или выделяют человека по половому признаку: «Эй, мужчина!» или «Займите очередь за женщиной...»

Наш город большой и старинный. Он всегда считался центром царской России.

В первые послевоенные годы я была ученицей начальной школы. Научившись рано хорошо читать, питала слабость к книгам. Моим любимым занятием стало посещение книжных магазинов. На полках стояли и были доступны для покупателей книги Пушкина, Лермонтова, Достоевского, Толстого, Чехова. У меня до сих пор хранятся рассказы, стихотворения, сказки этих писателей для детей. Из литературы мы заимствовали духовную культуру и этикет. В книгах именовали друг друга: «Сударыня», «Батюшка», «Свет мой», «Милостивый государь». Правда, в начале 50-х годов подобные выражения выглядели архаично. Конечно же, ими никто не пользовался. В ходу были обращения: «Товарищ» или «Гражданка». Но в обращении друг к другу всегда присутствовала доброжелательность, обходительность. В школе и дома нас приучили вежливо обращаться к людям: «Будьте добры» или «Будьте любезны». Так и идет по жизни наше поколение (нам уже стукнуло по пятидесяти) с этим «Будьте любезны!», заставляя сегодняшнюю молодежь широко таращить глаза. Многие из них вообще не знают такого словосочетания.

Перестройка в стране по-

вернула нас лицом к цивилизованным странам, где в обиходе «Дамы и господа», «Леди и джентльмены», «Фрау», «Пани», «Синьора». Словом, в каждой стране люди по-разному обращаются друг к другу. Но заметьте, нигде, к примеру, не пользуются словом «бабушка», которое связано прежде всего с родственными отношениями людей. У нас в магазине молоденькая продавщица кричит в след покупательнице: «Эй, бабка!» И даже святое слово мать употребляем как элемент сквернословия.

Господи! Ну что мы за страна такая, если уважать друг друга не умеем. Неужели не можем без угроз и палок, без штрафов и пятнадцати суток по-человечески относиться друг к другу. А ведь надо срочно что-то делать! Ну хотя бы с детского сада учить вежливости (правда, сами воспитатели, мягко говоря, нуждаются в коррекции), в школе вводить уроки нравственности.

Передо мной выпуск прекрасного приложения к журналу «Ступени» (бывший «Вожатый») — «Карусель». В нем есть страничка «Как стать суперменом?» Один из конкурсов игры называется «Джентльмен». Условия такие: девушка находится в центре зала, а юноша, двигаясь ей навстречу, говорит ей комплименты, в буквальном смысле на каждом шагу. Тот, кто проявит наибольшее количество знаков внимания к девушке, становится победителем.

Почаще бы и побольше таких конкурсов! Победителей можно определять не только в общении с девушками, но и в общении с мамами, папами, бабушками, да и просто с посторонними людьми. Главное, чтобы вежливость проявлялась не только в игре, но и в жизни.

Посещая церковноприходскую школу, я всегда восхищаюсь удивительной обходительностью детей евангельских христиан. Если войдет взрослый, ему поставят стул, помогут снять пальто, будут стоять, пока старший не сядет... «Так мы их воспитываем», — говорит проповедник. Конечно, невозможно всех обратить в веру христиан, но последовать советам Библии — смягчить огрубевшее человеческое сердце,

вселить в него чувство доброты, покоя, светлой надежды и любви к ближнему — никому нелегко.

Тамара Николаевна
ГРЕХОВА,
депутат Кировского
районного Совета
г. Томск

Отец не оставил

Мне 32 года, росла я во времена несколько иного отношения к матерям-одиночкам. Тогда еще ставили прочерк в свидетельстве о рождении. Узнала я о таком своем свидетельстве в классе в третьем-четвертом, но тогда это меня как-то совсем не задевало. Многие из моих друзей по школе росли без отцов, и ничего необычного в этом я не находила. Об отце я стала задумываться в классе седьмом. Тогда меня волновали проблемы войны, мира, подвигов. Большую часть своего свободного времени я проводила за книгами, любила читать о войне. Поэтому мои мысли об отце принимали своеобразный характер, я представляла, что мой отец — разведчик и не может дать мне знать о себе. Или же он погиб в какой-нибудь дальней стране. Я разыгрывала в своем воображении потрясающие сцены нашей встречи. При этом я, конечно, понимала в глубине души, что все это мечты, а истина намного прозаичнее. Незадолго до шестнадцатилетия я попыталась выяснить у мамы, кто же мой отец, но ответа не получила. Тогда я стала пытаться сама все разузнать. Кое-какие предположения у меня были. С самого раннего детства я знала одного человека. Он был другом нашей семьи, приходил довольно регулярно, ходил со мной по музеям, ездил в лес. Благодаря ему я побывала в разных интересных местах. Несколько лет мы путешествовали вдвоем — он, мама и я — на его машине. Он приносил мне книги, физические приборы, показывал различные опыты. Маленькой я называла его дядя Миша, позже обращалась по имени-отчеству. Иногда он пытался вернуть меня к прежнему способу обращения, но я упорно

сопротивлялась. И вот в девятом классе после некоторых размышлений я решила, что этот человек — мой отец, тем более что и отчество сходилось. А потом я нашла в семейных архивах его письмо к матери, когда она была со мной в роддоме.

После того как я все узнала, ничего не изменилось. Я делала вид, что ничего не знаю, и уже несколько раз намеренно пропускала мимо ушей вполне прозрачные намеки с его стороны, прямо обо всем сказать он не мог или не хотел, а я не спрашивала, делала вид, что ни о чем не догадываюсь. И до самого конца жизни, скончался он после 70 лет (когда стал моим отцом, ему было 50), мы так и не открылись друг другу. И сейчас, по сути дела, ничего не знаю о своем появлении на свет. Знаю, что у него была своя семья, жена, дочка, внуки, чуть помладше меня. Но понятия не имею, что знали обо мне там, хотя я не раз видела всех его родных. Когда я появилась на свет, моей маме было 35 лет, замужем она ни разу не была. И можно только преклоняться перед ней, что она решила дать мне жизнь несмотря на все сложности матери-одиночки. Надо отдать должное всем нашим родственникам, которых очень много, от нас никто не отвернулся. До сих пор я ничего не знаю об отношениях, связывавших мою мать и моего отца. Маму как-то не решалась об этом спрашивать. Но одно могу твердо сказать: мне повезло. Я получила от своего «незаконного» отца даже больше, чем мои друзья, которые жили в полных семьях. Все чаще и чаще с течением времени я оглядываюсь назад и вижу, какое огромное влияние оказал этот человек на мою личность. Он научил меня не быть равнодушной, а это, я считаю, — одно из важнейших качеств порядочного человека. Он научил меня думать, задавать вопросы, а не только принимать все на веру. Да что тут перечислять... Я считаю, что все-таки отец у меня был. дай Бог такого многим.

А потому я думаю, что судьба ребенка в неполной семье не всегда может быть обделенной, очень многое зависит от самой женщины, ее родственников. И, конечно,

Как-то пришел лет худенький. У матери с ней сепаратом, его не яснив, рослые пективн но, — от но дава каков окончат Может, перспек же са гаю и чикам решивн матсья спорта, рых ус добива рослые Вычн можно величн рах): о равна X 0,54 оконча (рост с В бо дывае ребенк дителе ных пр ми, в

Если величн выясн влияни неполн шенню Особек цатель должн 16 лет следую зовани вий на Рост шек и резке с

Дети растут, развиваются, занимаются спортом. Все эти процессы требуют домашнего контроля. Как это сделать? Спортивные занятия, например, не только наращивают силу и ловкость, но и вызывают неприятные ощущения.

Как на них реагировать?

На Ваши вопросы отвечает кандидат медицинских наук А. СИНЯКОВ.

ФОРМУЛА РОСТА

Как-то на прием пришел подросток лет пятнадцати, худенький, невысокий. Хотел заниматься в спортивной секции баскетболом, но тренер его не взял, объяснив, что малорослые — не перспективны. «Это верно, — ответил я, — но давай прикинем, каков будет твой, окончательный рост. Может, появится перспектива?» То же самое предлагаю и другим мальчикам и девочкам, решившим заниматься теми видами спорта, в которых успеха обычно добиваются высокорослые.

Вычислить свой окончательный рост можно по формулам, в которых заложены величины роста родителей (в сантиметрах): **окончательная длина тела мальчиков равна (рост отца + рост матери) × 0,54 — 4,5;**

окончательная длина тела девочек равна (рост отца + рост матери) × 0,51 — 7,5.

В большинстве случаев прогноз оправдывается. Но дело в том, что длина тела ребенка определяется не только ростом родителей, но и ростом его более отдаленных предков, а также другими факторами, в частности условиями жизни.

Проверьте рост ребенка

Если рост ребенка отстает от средних величин, да еще значительно, нужно выяснить причину: возможно, сказалось влияние болезней, травм, недостаточное и неполноценное питание, ведущие к нарушению развития костного скелета и т. д. Особенно задерживает рост влияние отрицательных факторов в периоды, когда должно наступить его ускорение (11—16 лет). Наверстать упущенное в последующем не всегда удается при использовании комплекса специальных воздействий на процесс роста.

Рост увеличивается до 17—19 лет у девушек и до 19—22 лет у юношей. В отрезке от трех до 14—16 лет зависимость

между ростом и возрастом близка к линейной и без особых погрешностей может быть описана простыми уравнениями. Так для девочек нормального (среднего) типа телосложения в возрасте от трех до 14 лет вычисление можно сделать по следующей формуле (рост в сантиметрах, возраст в годах):

$$\text{Рост} = 6 \times \text{возраст} + 76$$

Для мальчиков нормального телосложения в возрасте от трех до 16 лет формула выглядит так:

$$\text{Рост} = 6 \times \text{возраст} + 77$$

Отклонение рассчитанных величин от средних фактических $\pm 2,5$ сантиметра для мальчиков и $\pm 3—3,5$ сантиметра для девочек.

По нашим данным, средняя величина роста у молодых женщин составляет 164 сантиметра, у молодых мужчин — 176 сантиметров.

Проверьте вес ребенка

Прибавка веса с годами происходит неравномерно. Однако от 1 года до 11—12 лет взаимосвязь веса с возрастом практически линейна, что позволяет выразить ее несложными формулами:

$$\text{Вес тела мальчиков (в кг)} = 2,4 \times \text{возраст} + 8,2$$

$$\text{Вес тела девочек (в кг)} = 2,4 \times \text{возраст} + 7,8$$



По этим уравнениям можно рассчитать, каков должен быть вес у детей нормального среднего типа телосложения. Величины, рассчитанные по этим формулам, отклоняются от средних физических значений веса не более чем на $\pm 1,6$ килограмма для девочек и $\pm 1,5$ килограмма для мальчиков.

Увеличение веса тела (в основном за счет нарастания жировой ткани) на 10 процентов сверх нормы считается состоянием, предшествующим ожирению. Если вес превышает норму

на 20 процентов и более, то следует проконсультироваться у врача: не связан ли избыточный вес с заболеванием сердечно-сосудистой или эндокринной систем.

Проверьте силу ребенка

Контроль за мышечной силой можно проводить с помощью динамометров. Если их нет, то представление о силовой выносливости (способности мышц противостоять утомлению во время длительной физической работы) можно с хорошей точностью получить при выполнении подтягиваний, отжиманий в упоре (на брусьях, от пола) и тому подобных упражнений. После максимально возможного количества отжиманий запишите в дневник самоконтроля, сколько раз подряд ребенок смог сделать это упражнение. Полученная величина будет контрольной. В дальнейшем, например раз в три месяца, повторяйте эту процедуру. Так со временем получится контрольная цепочка показателей, соответствующая способности к выполнению данного силового упражнения. По мере нарастания силы мышц рук и плечевого пояса число повторений растет.

Если вы ограничите время выполнения отжиманий, например 30 секундами, и предложите ребенку отжаться за этот срок как можно больше раз, то по количеству движений можно судить о скоростно-силовой выносливости.

Окружность груди

Окружность грудной клетки (груди) — один из важнейших показателей физического развития, который с возрастом увеличивается (обычно до 20 лет у мальчиков и до 18 лет у девочек).

Окружность груди измеряется в трех фазах: во время обычного спокойного дыхания (в паузе), при максимальном вдохе и максимальном выдохе.

Окружность груди (ОГ) в паузе для лиц нормального (среднего) телосложения, не занимающихся спортом, может быть рассчитана по предложенным нами уравнениям:

$$\begin{aligned} \text{ОГ} &= 1,62 \times \text{возраст} + 48 \\ &(\text{для мальчиков } 1-12 \text{ лет}), \\ \text{ОГ} &= 4,1 \times \text{возраст} + 20 \\ &(\text{для мальчиков } 13-17 \text{ лет}), \\ \text{ОГ} &= 1,7 \times \text{возраст} + 47 \\ &(\text{для девочек } 1-12 \text{ лет}), \\ \text{ОГ} &= 2,2 \times \text{возраст} + 45 \\ &(\text{для девочек } 13-18 \text{ лет}). \end{aligned}$$

В норме ли артериальное давление?

Этот важный показатель функционирования сердечно-сосудистой системы измеряется сфигмоманометром. Такой прибор есть в любом врачебном кабинете, многие приобретают его для дома.

Измерить артериальное давление (АД) несложно, труднее правильно оценить его. Анализируя величины АД, полученные при многолетних наблюдениях, мы выяснили, что влияние возраста на АД прослеживается четко. И эту взаимосвязь можно описать простыми уравнениями:

$$\begin{aligned} \text{Для лиц от 7 до 20 лет:} \\ \text{систолическое АД} &= 1,7 \times \text{возраст} + 83 \\ \text{диастолическое АД} &= 1,6 \times \text{возраст} + 42 \\ \text{Для лиц от 20 до 80 лет:} \\ \text{систолическое АД} &= 0,4 \times \text{возраст} + 109 \\ \text{диастолическое АД} &= 0,3 \times \text{возраст} + 67 \end{aligned}$$

В данных формулах возраст выражается в годах, АД — в миллиметрах ртутного столба.

Самоконтроль за мышечной силой

Мышечная сила служит основой для проявления двигательных качеств: скорость, ловкость, выносливость. Поэтому так важен для правильной организации тренировки контроль за мышечной силой. Вместе с другими данными самоконтроля кистевой и становой динамометры позволяют оценить действенность тренировок и главное — уточнить степень восстановления организма (при неполном восстановлении сил результаты кистевой и становой динамометрии снижены).

Из механических динамометров чаще используют ручной и становой. Ручным динамометром измеряют силу мышц кисти. При измерении руку отводят в сторону (на уровне плеча), динамометр сжимают

с максимальным усилием, но без рывка. Из двух измерений выбирают лучший результат правой и левой кисти.

Силу мышц спины (только у мужчин) измеряют становым динамометром. Обследуемый становится на площадку, соединенную с динамометром. Крюк площадки находится между ступнями обследуемого. С другой стороны динамометр присоединен к рукоятке, которая должна быть на уровне коленей обследуемого. Ручку динамометра захватывают двумя руками и тянут, напрягая мышцы спины, плавно, без рывков, развивая максимальное усилие. Ноги при этом выпрямлены в коленях, руки прямые. Из двух измерений выбирают лучший результат.

Электронные динамометры по сравнению с механическими более чувствительны и точны, они надежны и имеют большой диапазон измерений: можно исследовать любую мышечную группу.

Сила правой кисти у нетренированных мужчин обычно колеблется в пределах 35–50 кг, левой кисти — 32–46 кг, а у женщин — соответственно 25–33 кг и 23–30 кг. Оценивая результаты динамометрии, следует учитывать как абсолютную величину мышечной силы, так и отнесенную к весу тела. Относительная величина мышечной силы — более объективный показатель. Удобнее представлять величину мышечной силы в процентном выражении. Например, сила правой руки (кисти) равна 52 кг, вес тела 76 кг

$$\text{Относительная величина силы кисти} = \frac{52 \times 100}{76} \% = 68,4 \%$$

Для нетренированных мужчин (до 35 лет) этот показатель составляет 60–70 процентов от веса тела. Для нетренированных женщин относительная величина силы кисти составляет 45–50 процентов.

А вот несколько цифр, чтобы определить и относительную величину становой силы. Для молодых нетренированных мужчин этот показатель обычно составляет 180–240 процентов. Относительную величину становой силы менее 170 процентов от веса тела следует считать низкой, в пределах 170–200 процентов — ниже средней, 200–230 процентов — выше средней и выше 260 процентов — высокой.

Если показатели относительной силы в процессе тренировок будут увеличиваться, значит, они приносят несомненную пользу. При этом может увеличиваться и процентное содержание мышечной массы, что тоже нетрудно определить.

Дополняют динамометрию данные измерений окружности плеча, предплечья, бедра и голени (проводятся до тренировки). Оценивая мышечную силу следует учитывать, что она зависит от возраста, пола, веса, вида тренирующих воздействий, степени утомления и т. д.

Бегуну следует помнить, что динамометрия требует предельных усилий; поэтому надо отказаться от нее при высоком артериальном давлении, болях в пояснице.

Динамометрию нужно проводить в одно и то же время, лучше утром, затем перед началом и по окончании тренировки. После занятий под влиянием утомления результаты динамометрии снижаются. Неполное восстановление мышечной силы свидетельствует о чрезмерности нагрузки.

Печеночно-болевого синдром

Боли, которые врачи называют печеночно-болевым синдромом, нередки у тех, кто занимается физической культурой и спортом. Чаще они проявляются у тренирующихся на выносливость — бегунов, лыжников, велосипедистов. Это результат спазмов желчного пузыря и желчевыводящих протоков и неправильного, поверхностного дыхания. Боли может вызвать тренировка, проведенная на «тяжелый желудок». Эти беды легко поправимы. Хуже, когда боли вызваны воспалительными заболеваниями печени, желчевыводящих путей (реже — их врожденной аномалией) и желудочно-кишечного тракта.

Причину печеночно-болевого синдрома может определить только врач, а устранение причин чаще всего сводится к соблюдению простых требований: есть за два-три часа до физической нагрузки, делать разминку и следить за тем, чтобы дыхание при нагрузке было глубоким. При частом и поверхностном дыхании диафрагма делает незначительные колебания, а это резко снижает ее присасывающую функцию, ухудшает приток крови к сердцу, вызывая ее застой в печени. Это и дает болезненные ощущения. При заболеваниях желчевыводящих путей и печени врач назначает диету и лечение. Но независимо от этого хочется предложить народное средство, хорошо помогающее при таком рода заболеваниях: корень одуванчика (2 чайных ложки корня заливают 250 мл кипяченой воды, настаивают 10–12 часов, затем кипятят 7–10 минут и опять настаивают в течение часа. Пьют по 1/3 стакана за 20–30 минут до еды).

Невроз сердца

Взрослые об этом заболевании узнают по характерной боли и неприятным ощущениям в области верхушки сердца (в пятом межреберье слева), сердцебиениям, нарушениям ритма, вызывающих неопределенные страхи, чувство тревоги.

Физическое и психологическое перенапряжение, алкоголь, курение, неудовлетворенность работой или семейной жизнью — вот наиболее частые причины, ведущие к развитию неврозов внутренних органов (так называемых вегетативных неврозов), и в частности сердца.

Кардионеврозы не приводят к каким-либо серьезным сердечным заболеваниям, прогноз при них благоприятен. Но не надо забывать, что тяжесть субъективных ощущений при неврозах сердца может быть выражена даже сильнее, чем при органических заболеваниях.

У детей невроз сердца довольно часто появляется в период полового созревания (так называемое пубертатное сердце). Это состояние не требует лечения и тем более не может служить причиной отказа от занятий физической культурой и спортом. Наоборот, рационально построенные физические тренировки оказывают положительное влияние на развитие сердечно-сосудистой системы юношей и девушек. Как правило, после завершения полового созревания невроз сердца проходит. Но отдельные его признаки могут проявляться довольно долго — до 25 и даже 30 лет.

ИГРАЕМ каждый день!

Публикация подготовлена
научными сотрудниками института
дошкольного воспитания АПН СССР
Е. АГАЕВОЙ, В. БРОФМАН,
А. БУЛЫЧЕВОЙ, Н. ВЕРАКСОЙ,
Р. ГОВОРОВОЙ, О. ДЬЯЧЕНКО,
Л. ЦЕХАНСКОЙ.

Кончается дошкольное детство вашего ребенка. Вы все чаще думаете о том, что пройдет еще немного времени — и ему пора будет идти в школу. Конечно, вы хотите как можно лучше подготовить его к этому серьезному событию...

Предостерегаем вас от ошибки, которую совершают многие родители: не стремитесь раньше времени втискивать в ребенка школьную премудрость. Ведь перед ним — вся жизнь. А она будет такой сложной и многоплановой, в ней встретится столько неожиданных ситуаций, непредвиденных поворотов! Поэтому помните, что главное для ребенка — быть веселым, активным, сообразительным. Успешно войти в жизнь (и в том числе — в школьную) он сможет, если научится управлять своим поведением, подчинять сиюминутные желания тому, что необходимо сделать. Интерес к познанию неизвестного, развитые мышление и речь, творческий подход к окружающему — эти качества не менее важны, чем умение читать и писать. Их и надо развивать в ребенке в первую очередь.

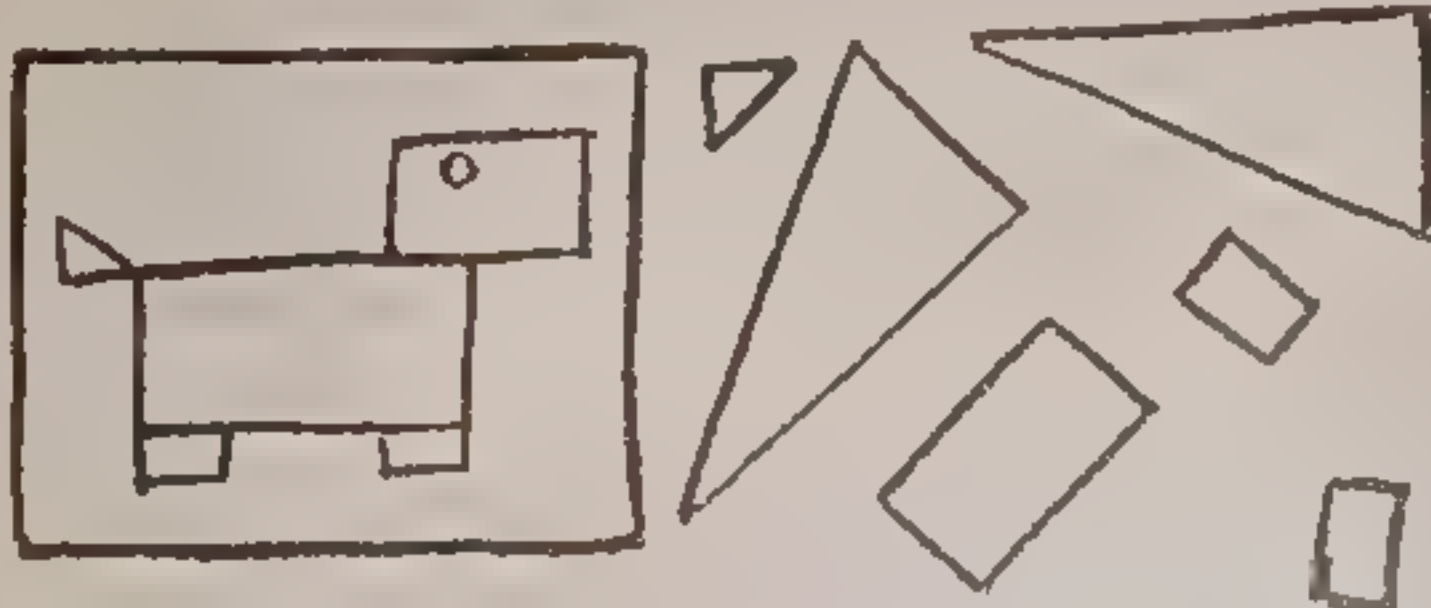
Всего этого трудно (а может быть, даже невозможно) достичь скучными и утомительными для ребенка «домашними уроками». Куда лучше организовать игры-занятия, которые ребенка увлекут, будут для него интересными. Они могут быть достаточно сложными и длительными — но все-таки «дошкольными».

Задания этого раздела весьма серьезные по своему содержанию, но, как и задания для младших детей, даны в форме дидактических игр. Они также направлены на развитие восприятия, внимания, памяти, мышления и воображения ребенка; но здесь акцент сделан на обучение планированию и последовательному проведению намеченного плана в жизнь, на формирование целенаправленного поведения. В развитии мышления старшего дошкольника все большую роль начинает играть речь. Поэтому среди игр, адресованных этому возрасту, много чисто словесных. Некоторые из них специально направлены на развитие логического мышления, которое интенсивно формируется к концу дошкольного детства.

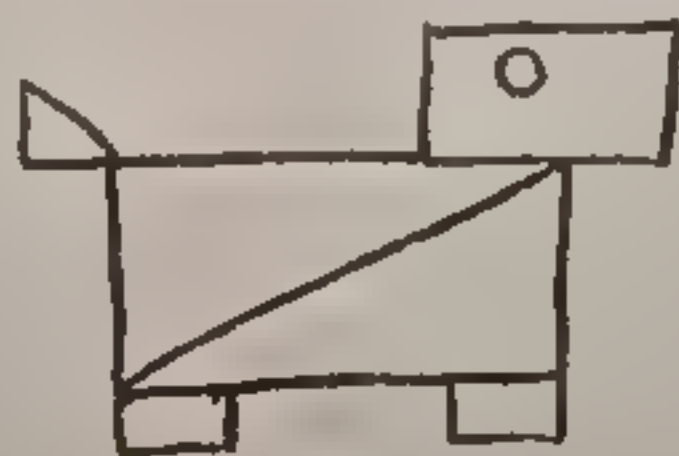
Дайте ребенку возможность проявлять в игре выдумку и инициативу, быть активным и самостоятельным. И не забывайте, что ребенок сможет большего добиться в жизни, а его обучение в школе будет успешнее, если вам удастся создать у него уверенность в себе, в своих силах. А для этого главное — отмечать его до-

стижения и не «нажимать» на недостатки; хвалить за успехи — и не ругать за ошибки.

В игре «Выложи сам» ребенок научится анализировать форму предметов. Дайте ему контур предмета, составленного из нескольких геометрических фигур, и набор нужных фигур. Например, собаку можно сложить вот так:

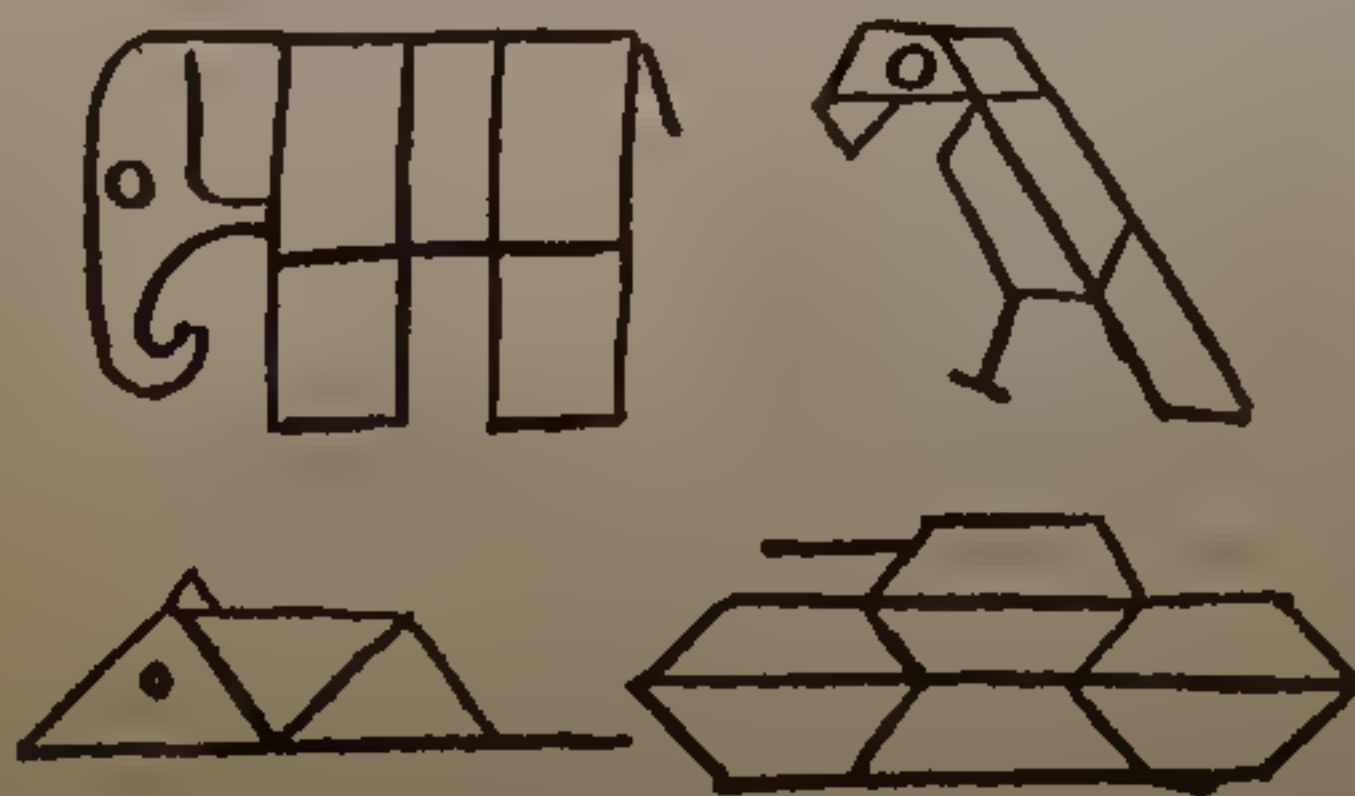


Следите за тем, чтобы игровые задания не оказались слишком сложными для вашего ребенка. Если на контуре-образце внутренними линиями показать, как составлять картинку, это сделает задачу намного легче.

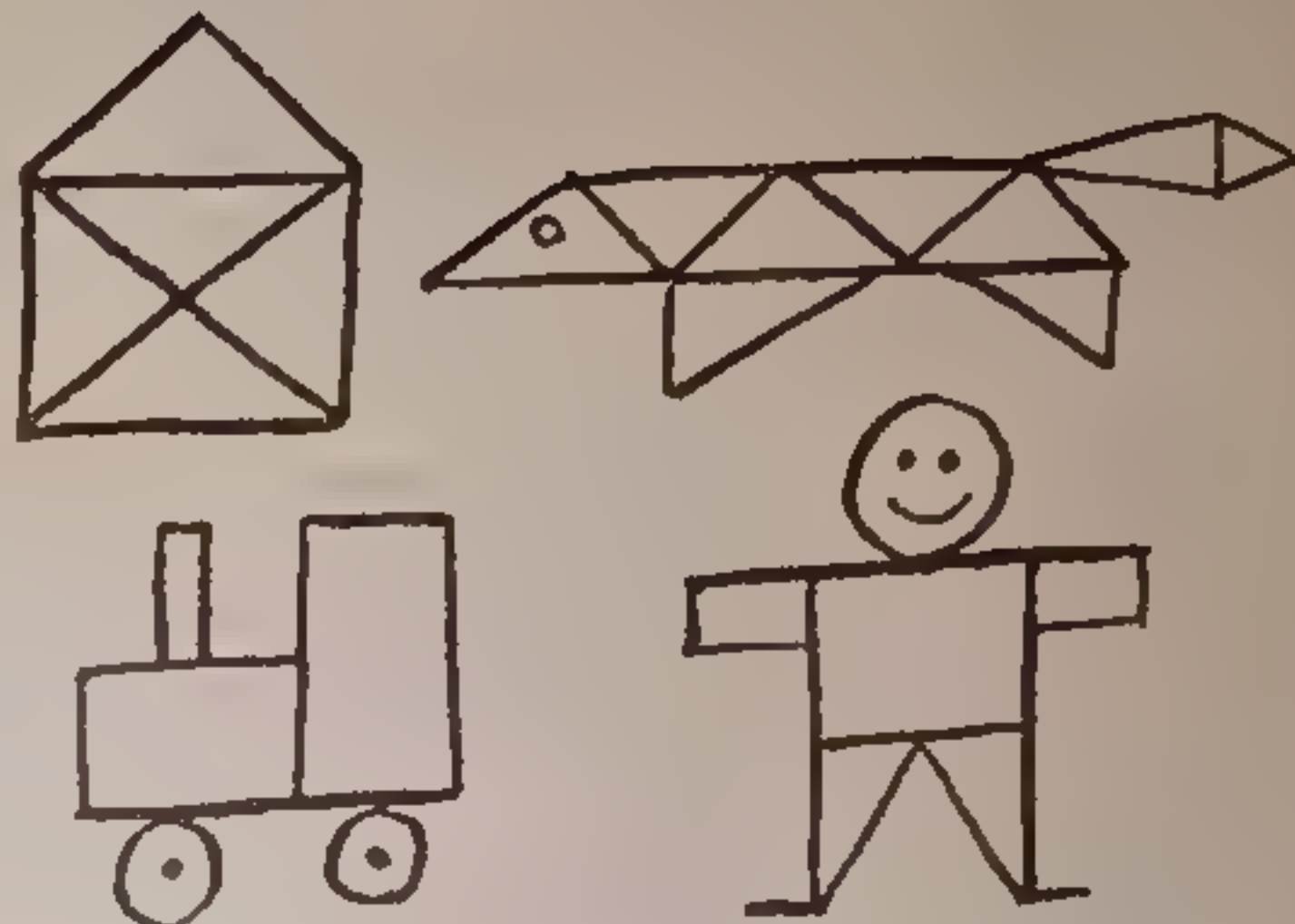


Если сделать образец не в «натуральную величину», по размеру фигур, а мельче, задача усложнится. Ее сложность зависит и от того, даются ли ребенку только те фигуры, которые необходимы, или их больше и ему придется отбирать нужные.

Вот примеры предметов, которые можно складывать:



Игра станет интереснее, если в нее будут играть несколько человек. Образцы можно расположить на листе картона по



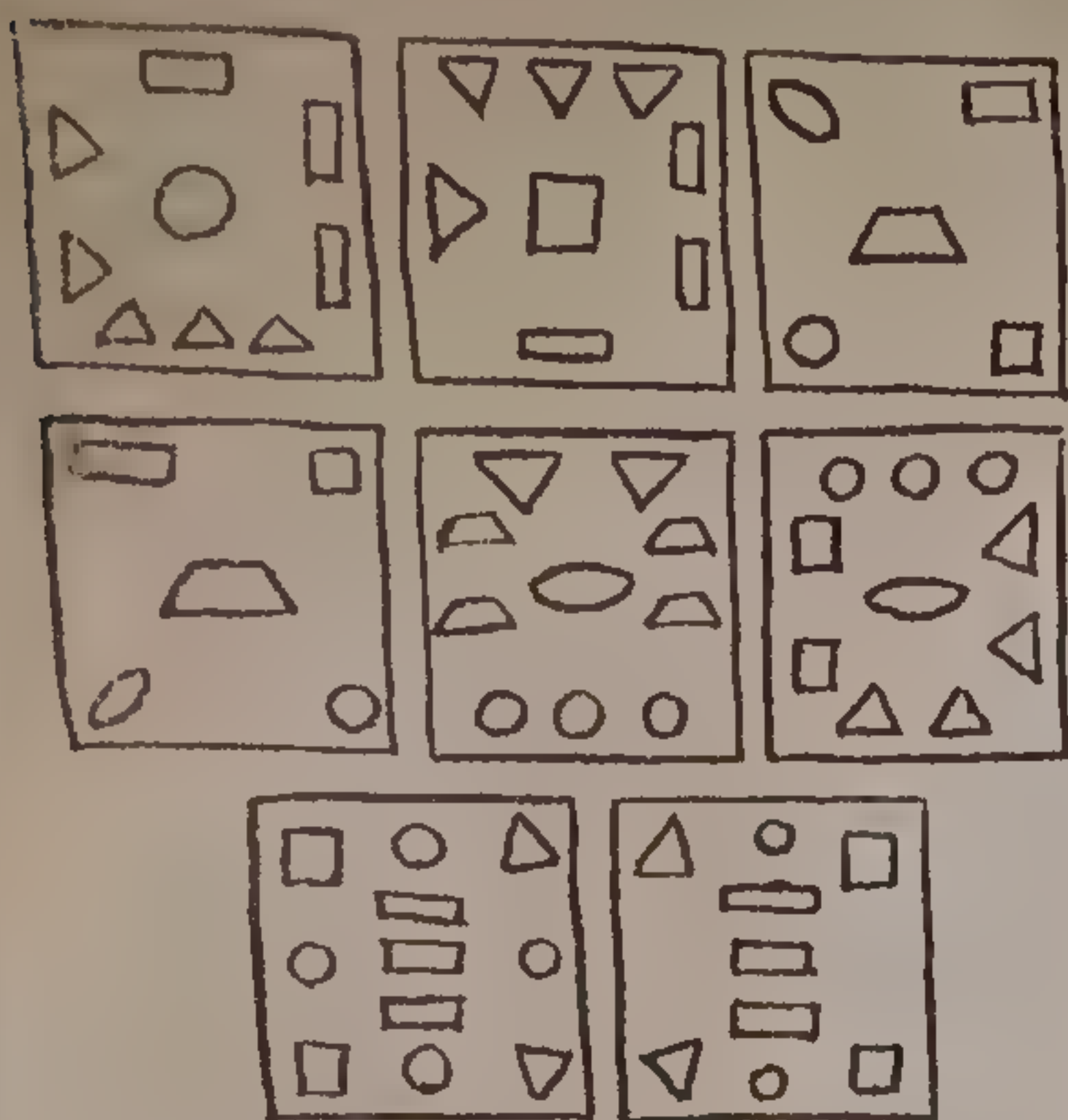
кругу и укрепить в центре круга на стержне вращающуюся стрелку. Один из участников игры будет крутить стрелку, другой — выкладывать изображение, на которое она указала. Хорошему игроку можно дать новое задание — самому придумать, как выложить какой-нибудь предмет.

Предложите ребенку сделать «Коврик для куклы», украшенный геометрическим орнаментом. Кукла объяснит, какой коврик она хотела бы получить. Например: «В середине большой круг, сверху 4 квадрата, снизу 4 треугольника, слева 3 овала, справа 3 прямоугольника». Коврик можно сделать из обычного листа бумаги, а фигуры либо нарисовать, либо начертить по лекалу, которое вы купите или сами сделаете для ребенка, прорезав в толстом картоне отверстия разных форм.

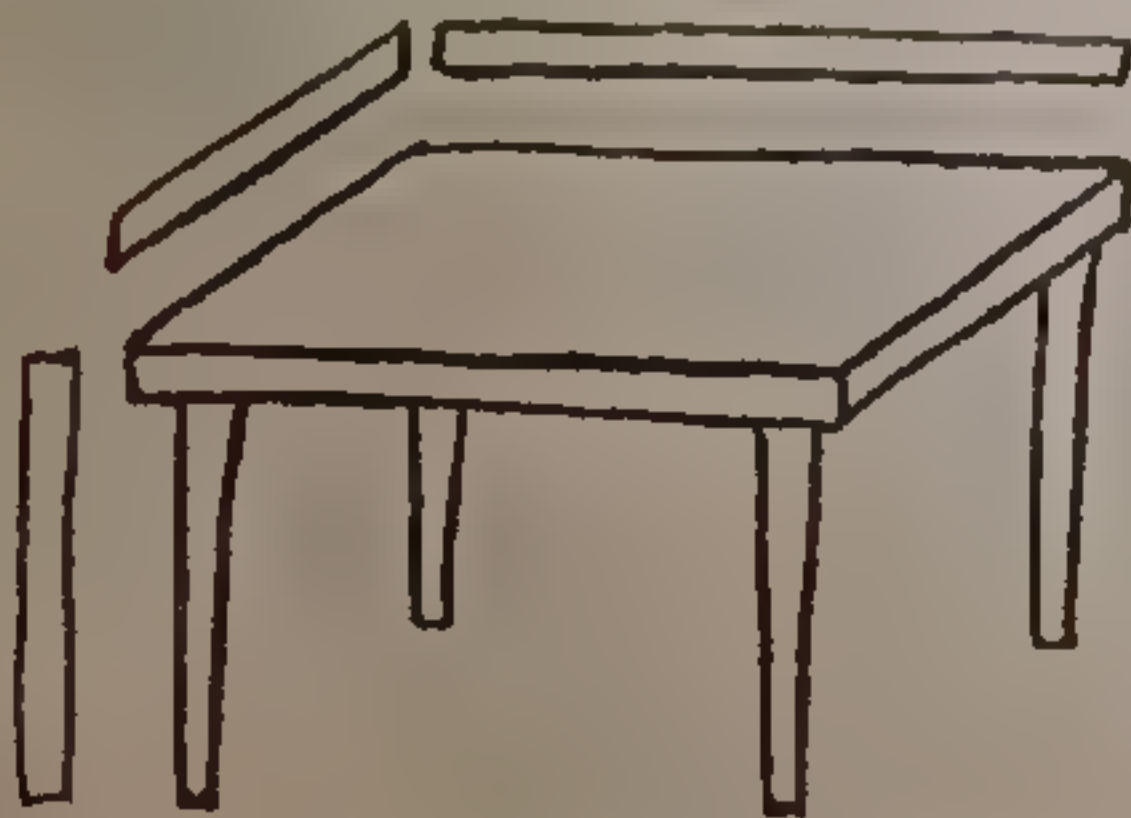
Конечно, сначала ребенку сложно будет выполнить такую длинную инструкцию. Предложите ему повторить ее — и, по мере надобности, напоминайте. Но стремитесь, чтобы ребенок сам запоминал инструкцию и выполнял ее как можно лучше. Пусть он привыкнет к постоянному порядку: сначала заполнить середину, затем — верх, низ, левую и наконец правую сторону. Начертив фигуры, можно их раскрасить — конечно, сначала выслушав и запомнив, какого цвета какие фигуры хотела бы видеть кукла.

Если ребенок уже сделал несколько ковриков, организуйте «Магазин ковров». Эти ковры будут продаваться, а задачей ребенка будет выбрать и «купить» для куклы такой, какой она попросит (описание может быть таким же, как в предыдущей игре). После этого ребенок, глядя на «продающиеся» ковры, объяснит кукле, какой ему нравится больше всего (надо добиваться последовательного описания и правильного употребления слов «в середине», «сверху», «снизу», «справа»,

«слева»). Кукла купит для него этот ковер. Бары в магазине могут выглядеть, например, так:



«Что такой длины! ширины! высоты!» Эта игра научит дошкольника обращать внимание не только на общую величину предмета, но и на отдельные ее параметры — длину, ширину, высоту. Вы загадываете какой-нибудь предмет (например стол) и делаете узкую бумажную полоску, равную его длине. Чтобы отгадать загаданное, ребенку надо будет сравнить длину разных предметов, стоящих в комнате, с этой полоской. Потом загадайте другой предмет, измерив его высоту, третий — измерив его ширину. Следите, чтобы ребенок измерял именно тот параметр величины, который вы задали. Играя, можно меняться ролями — тогда загадывать будете по очереди вы и ваш ребенок.



«Волшебная палитра». Получать оттенки цветов, смешивая краски, можно в рисовании. Лучше всего пользоваться при этом гуашью. Ребенок может нарисовать, «как светлеет небо на рассвете», с помощью синей и белой красок. Разбавлять синюю краску нужно на палитре (или на заменяющем ее блюде), постепенно добавляя белила и последовательно нанося мазки на лист бумаги. Чем больше получится оттенков, тем лучше. Главное — добиться, чтобы оттенки изменялись как можно равномернее. Другие задания на получение оттенков, но различающихся уже не по светлоте, а по цветовому тону, — нарисовать, «как заходит солнце» (переход от оранжевого к красному цвету), «как желтеют листья осенью» (переход от зеленого к желтому).

В игре «Угадай, что спрятано» от ребенка потребуется умение представлять предметы по их словесному описанию и самому давать описания разных пред-

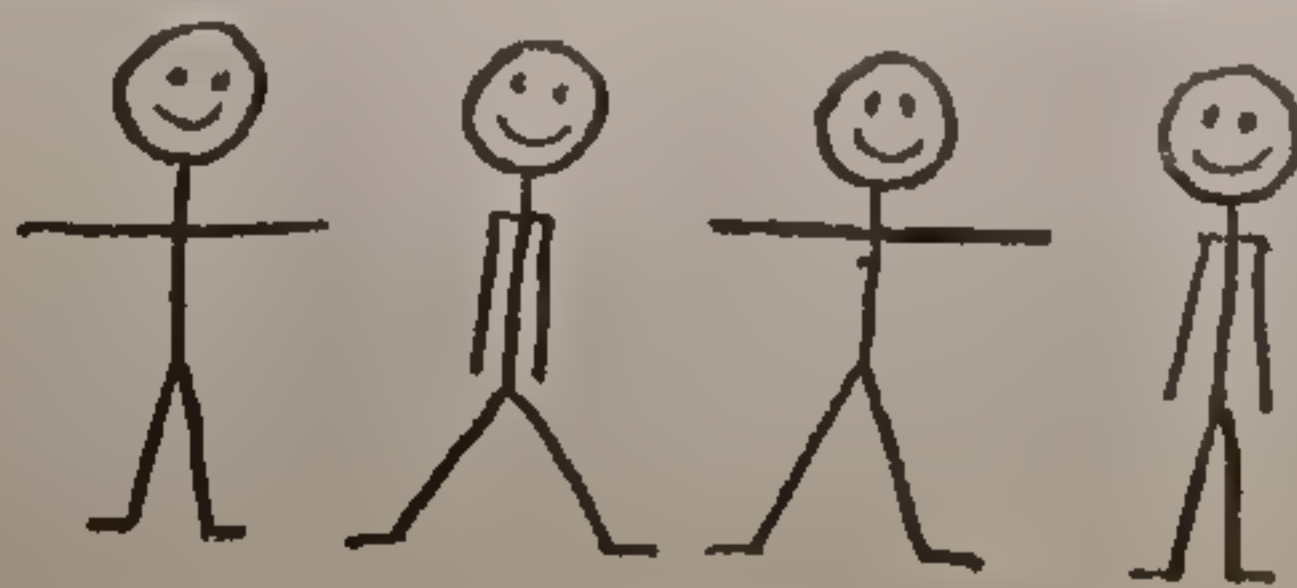
метов. Спрячьте какую-нибудь игрушку и опишите ребенку ее внешний вид, «например: «Желтое, тело круглое, голова круглая, клюв острый» (цыпленок). Если ребенок догадается, вы отдаете ему спрятанный предмет. Следующим прятать и описывать предмет будет ребенок. Можно разнообразить игру, пряча предметы в «чудесный мешочек» и предлагая ребенку, после того как он отгадает, найти загаданный предмет на ощупь.

Для развития произвольного внимания очень хорошо поиграть с ребенком в игры, которые представляют собой вариант старинной игры «Вам барыня прислала туалет...» В этой игре двое участников — ребенок и взрослый, который контролирует выполнение правил игры.

Перед началом игры надо объяснить ребенку, что вы будете играть в вопросы и ответы. Отвечать ребенок может все, что угодно, но не называть какого-нибудь одного запрещенного цвета, например белого. Затем ребенку задаются самые различные вопросы, к примеру: «Был ли ты в поликлинике?», «Какого цвета халаты у врачей?» и т. п. Ребенок должен найти такую форму ответов, чтобы выполнить правила игры. Если он ошибается и использует запретное слово, то становится ведущим. Выигрывает тот, кто сумеет ответить правильно на большее количество вопросов.

Сначала, чтобы помочь ребенку, можно дать ему карточку с запретным цветом. Когда у малыша есть такое внешнее вспомогательное средство, он гораздо лучше управляет своим вниманием. После нескольких вариантов игры (запретными могут быть разные цвета) ребенок может отказаться от карточки. Игру можно усложнить, вводя два запретных цвета или запретные слова, например «да» и «нет».

«Пляшущие человечки». Нарисуйте на листе бумаги несколько рядов «пляшущих человечков» 3—4 видов. Например, один человечек, у которого ножки вместе, а руки в стороны, другой — ножки в стороны, а руки вниз, третий — руки и ноги в стороны, а четвертый стоит «смирно».



Эти рисунки могут чередоваться в любой последовательности. Предложите ребенку в течение 8—10 минут просматривать ряды «пляшущих человечков» и отмечать карандашом только тех, которые стоят «смирно».

Затем вы можете посчитать количество ошибок, допущенных ребенком (это либо неотмеченные «смирные» человечки, либо отмеченные неверно), и предложить ему посоревноваться с вами в точности выполнения задания. Несколько ваших проигрышей явно повысят интерес ребенка к выполнению задания.

Эти задания можно усложнить, введя дополнительные типы фигурок человечков или дополнительные значки (треугольные, квадратные, круглые шляпы на головах у человечков и т. п.). Можно предложить

это же задание с геометрическими фигурами (квадратами, треугольниками, кругами), заштрихованными определенным образом (сверху вниз, из стороны в сторону, по диагонали).

Вариантом этой игры является игра «Где ошибся Буратино».

Перед началом игры вы говорите ребенку: «Мальвина хотела научить Буратино рисовать красивые узоры. Она нарисовала узор и сказала ему: «Нарисуй точно так же». А Буратино все время отвлекался, и у него получилось то правильно, то неправильно. Ну-ка, найди, где у Буратино ошибки и помоги ему их исправить».

Вы даете ребенку лист бумаги с заранее заготовленными узорами.

Рисунок Мальвины



Рисунок Буратино



Развить память ребенка помогает игра «Пары картинок».

Для проведения подберите 7—8 пар связанных друг с другом по смыслу картинок. Разложите их попарно перед ребенком. Например, картинка, изображающая дерево, кладется рядом с изображением леса, а картинка, изображающая дом, — рядом с изображением окна (в принципе возможны любые взаимосвязи изображенных предметов).

Предложите ребенку внимательно рассмотреть все картинки и постараться запомнить как можно больше картинок из правого ряда. Через 2 минуты уберите картинки из правого ряда, оставив нетронутым левый ряд. Попросите ребенка, чтобы он, глядя на оставшиеся картинки, назвал те, которые убраны.

Если ребенок сам затрудняется установить связи между картинками, помогите ему на примерах. Можно усложнить эту игру, увеличивая постепенно количество пар картинок, уменьшая время их предъявления или усложняя связи между ними. Так постепенно ребенок будет приучаться к установлению все более сложных смысловых связей в запоминаемом материале.

Вариантом этой игры является игра «Пары слов».

В этой игре вы даете для запоминания ребенку несколько слов (начать можно с 5—6), предъявляя каждое из них в паре с другим. Например, вы называете такие пары: «Кошка — молоко, мальчик — машина, стол — пирог» и т. п. Вы просите ребенка запомнить вторые слова из каждой пары. Затем вы называете первое слово пары, а ребенок в ответ должен вспомнить и назвать второе. Задание так же можно постепенно усложнять, увеличивая количество пар слов и соединяя в пары слова с отдаленными смысловыми связями.

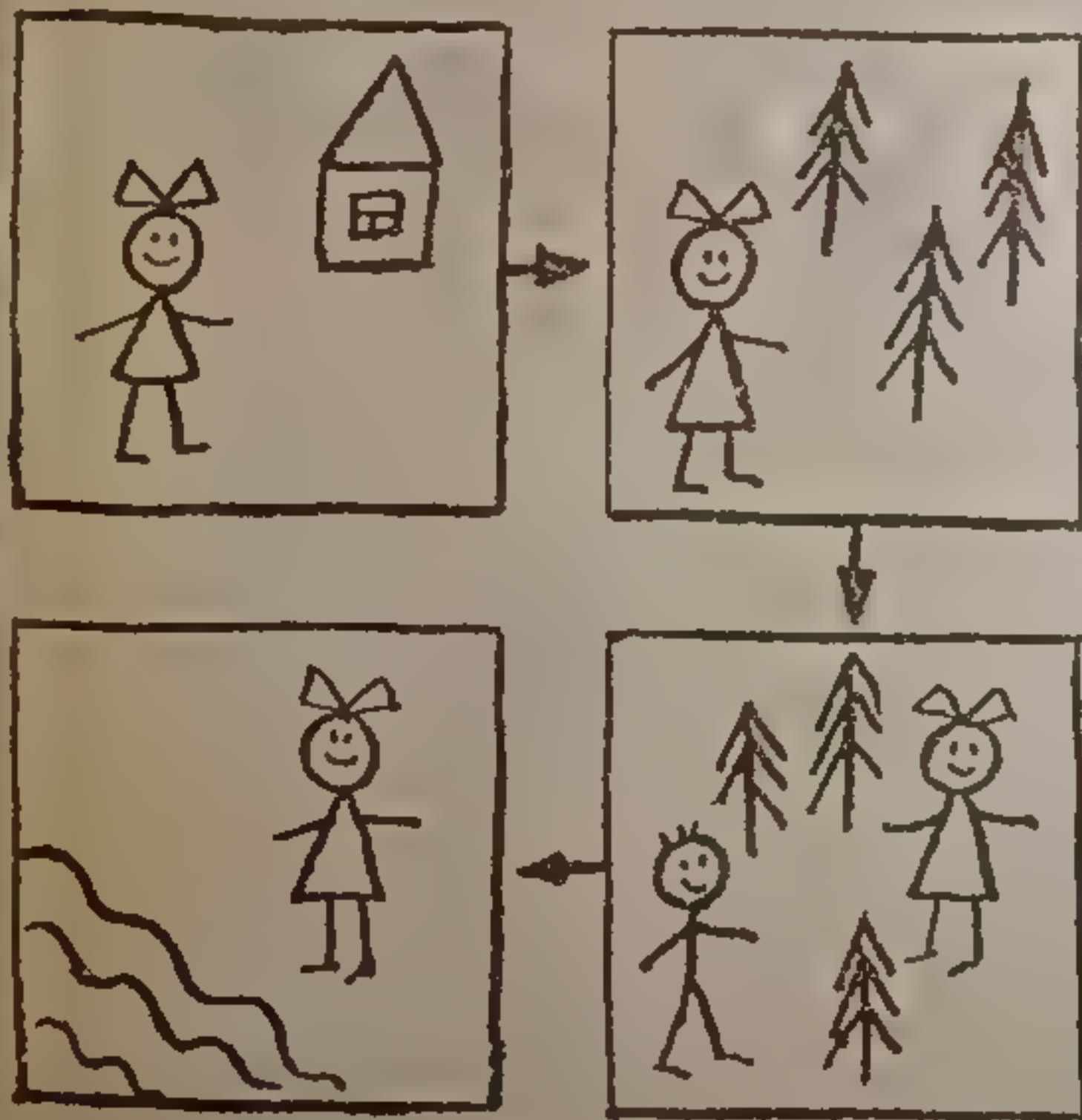
У детей 5—6 лет можно развивать умственное запоминание не только отдельных предметов или слов, но и целост-

ных текстов. С этой целью можно предложить детям задание «Запишем сказку».

Вы читаете ребенку сказку или рассказ. Для начала — лучше небольшой, состоящий из 4—5 основных эпизодов. Вы говорите ребенку, что сразу запомнить и рассказать такой рассказ или сказку трудно (можно дать ему возможность убедиться в этом: практически у всех детей связный пересказ, передающий основное содержание услышанного, вызывает трудности), поэтому ее надо записать. Но записать не буквами, а картинками.

Вы берете заранее приготовленный лист бумаги и карандаш и рисуете на листе квадратик-рамочку. Вместе с ребенком вы вспоминаете, о чем говорится в начале сказки. Например, о девочке, которая вышла из дома. В квадрате-рамке схематично рисуете девочку около домика. И говорите ребенку, что здесь записали самое начало сказки.

Затем рисуете еще одну квадратную рамку, рядом с первой (можно первую рамку со второй соединить стрелкой) и говорите, что в этом квадратике вы «запишете» то, что было дальше. Вы помогаете ребенку выделить следующий эпизод и обозначаете его в рамке двумя-тремя условными обозначениями. Так же записываете все остальные эпизоды сказки или рассказа. Запись может выглядеть примерно так:



После этого вы просите ребенка, пользуясь «записью», пересказать услышанное.

Так можете записать несколько рассказов или сказок (для начала можно их сочинить самим, чтобы сюжет был достаточно ясен и прост для записи). Затем такие записи может делать сам ребенок — сначала с вашей помощью, а затем и самостоятельно.

Игры «Водители» и «Секреты» будут способствовать развитию пространственной ориентировки вашего ребенка и развитию его мышления.

«Водители». Для того, чтобы играть в эту игру, ребенок должен познакомиться с дорожными знаками. Их изображения можно взять из правил дорожного движения или других книжек для детей. Не следует брать сразу слишком большое количество знаков. Так, если вы будете проводить игру в предложенном здесь варианте, достаточно будет познакомить ребенка с такими знаками:



«движение только прямо»

«движение направо»

«движение налево»

«движение прямо и направо»

«движение прямо и налево»

«автозаправочная станция»

«техническое обслуживание автомобилей»

«пункт медицинской помощи»

Показывая ребенку изображения этих знаков, можно дать следующие пояснения: «Эти знаки для водителей. Некоторые из них показывают шоферу, куда можно ехать, куда нельзя. Все водители должны обязательно подчиняться. Например, белые стрелки в синих кругах показывают, что ехать можно только прямо или в ту сторону (правую или левую), куда показывает стрелка. Есть знаки, предписывающие движение сразу прямо и в одну из сторон (правую или левую), куда отходит маленькая стрелка. Туда, куда стрелка не показывает, ехать нельзя. Другие знаки просто говорят шоферу о том, в каком месте находится бензоколонка, где он может взять бензин, мастерская, где ремонтируют машины, и больница или поликлиника».

После таких пояснений можно приступать к игре в водители. Для игры необходимо подготовить несколько вариантов несложных игровых полей. Каждое игровое поле — это рисунок разветвленной системы дорог с дорожными знаками. Знаки лучше вырезать отдельно из бумаги и расположить в нужных местах; это даст возможность менять дорожную ситуацию.

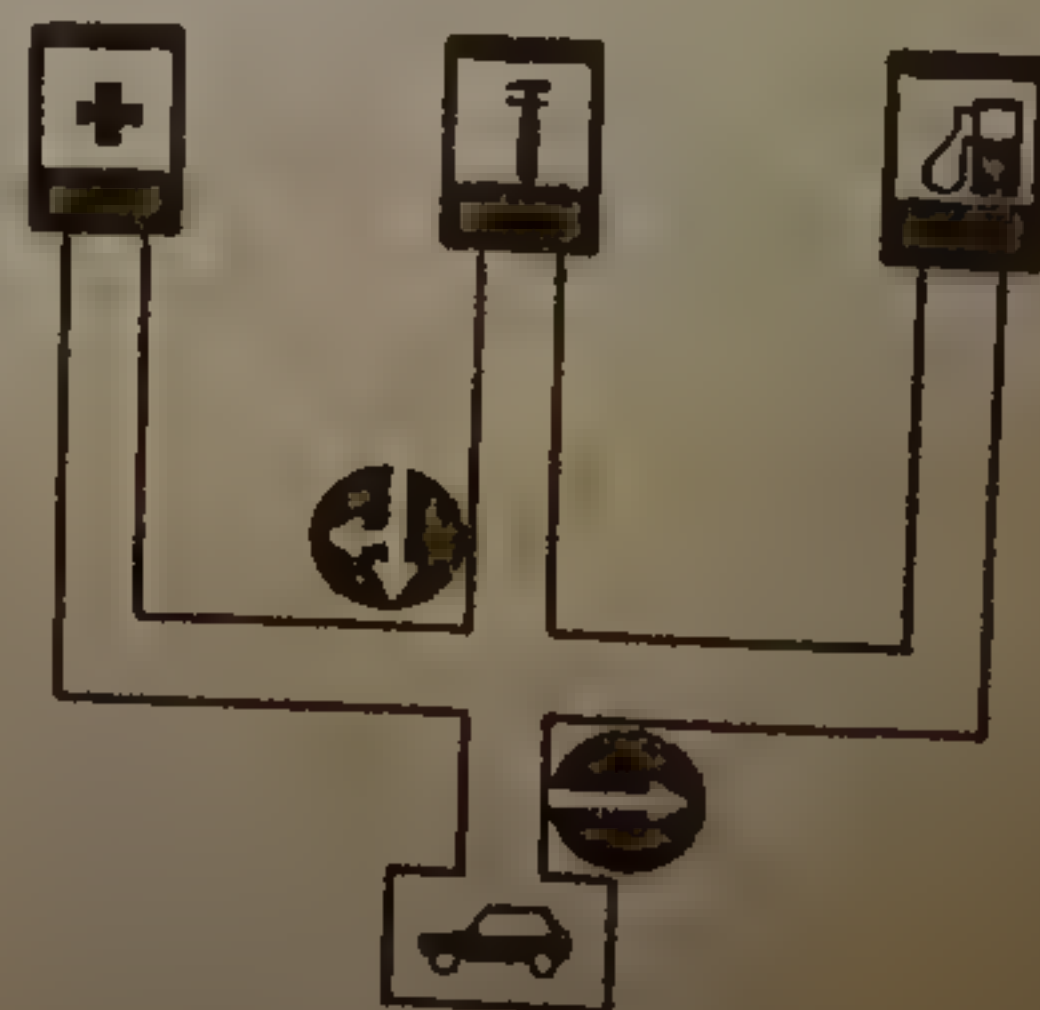
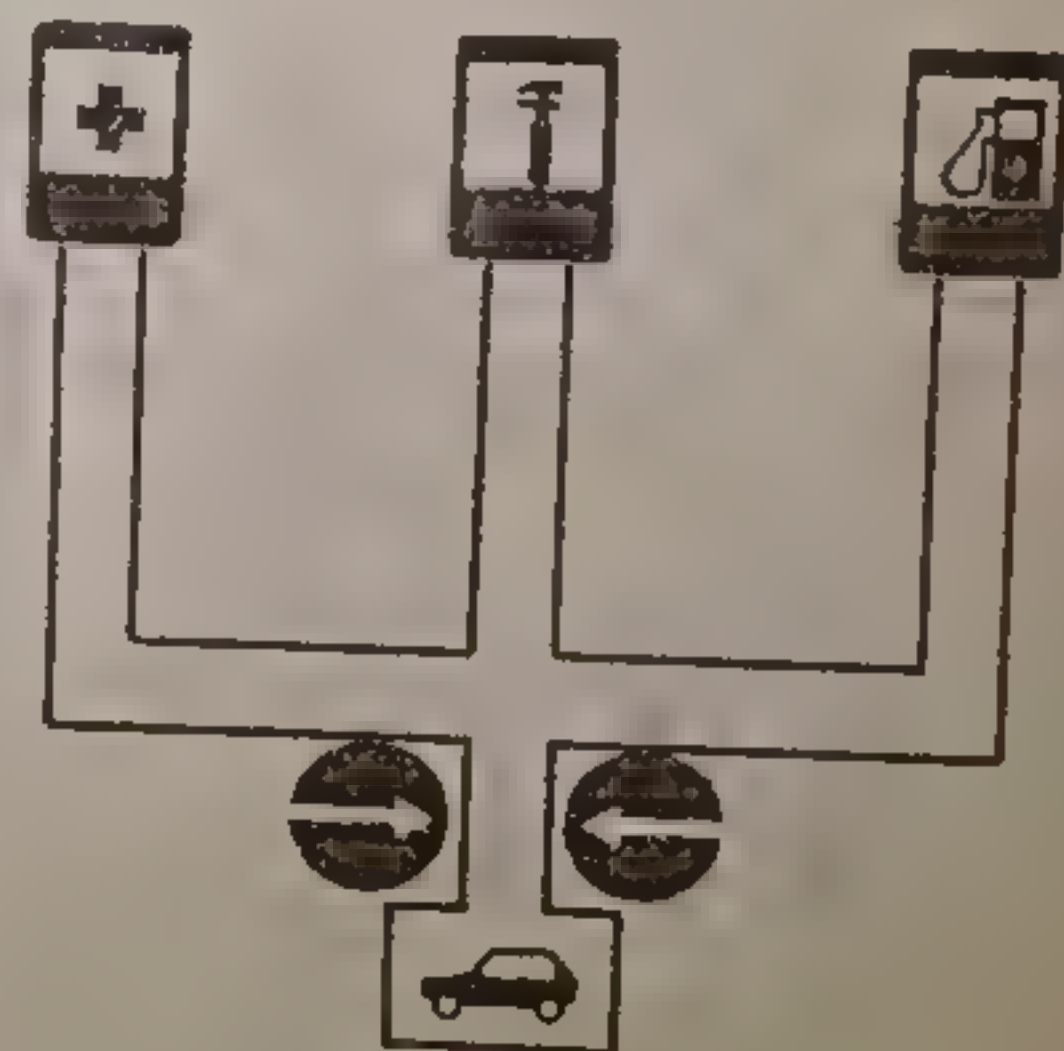
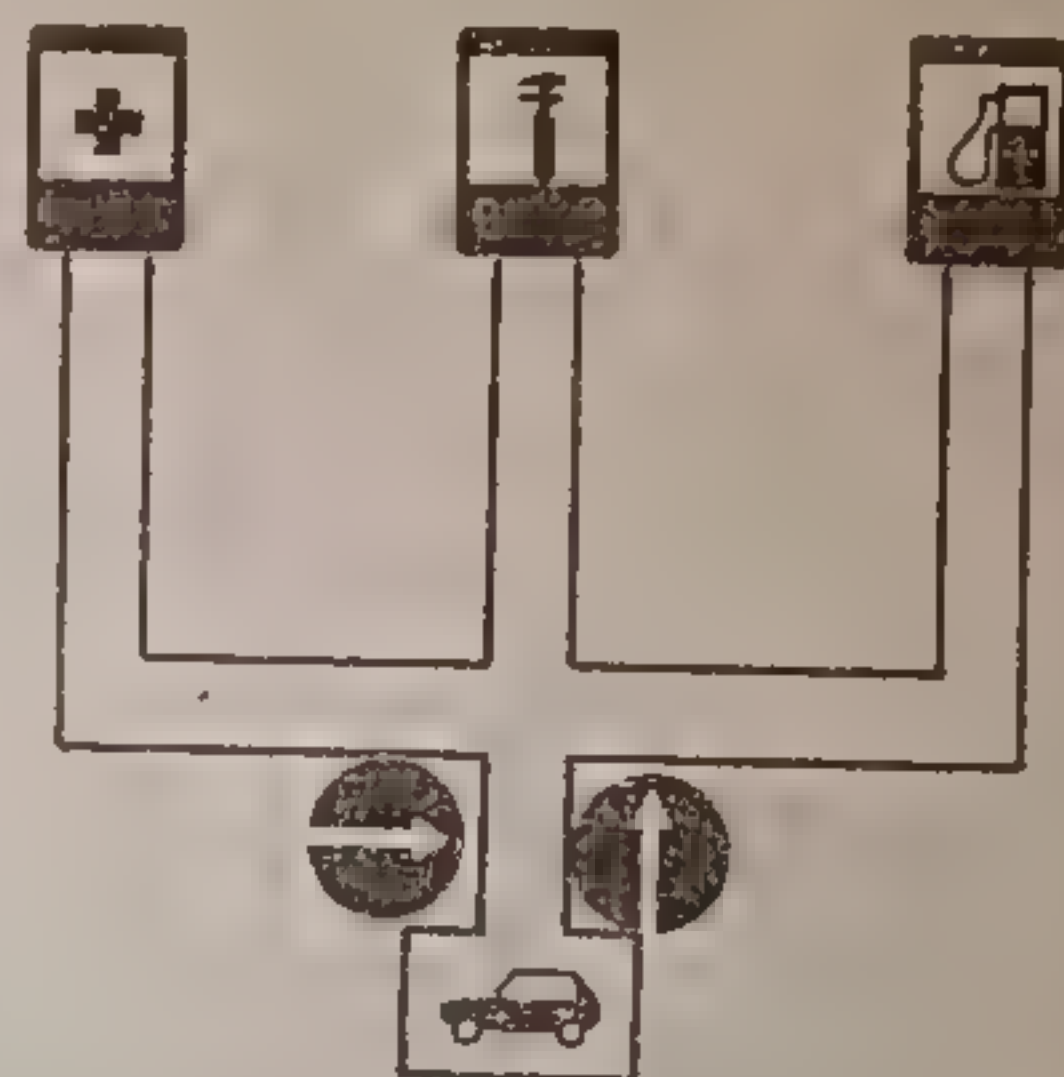
Игровое поле может быть таким:



Игра ведется так: «Ты шофер автомобиля. Тебе нужно посетить больницу, затем набрать бензину и починить машину. Внизу рисунок машины обозначает гараж, откуда ты выехал и куда должен вернуться. Подумай и скажи мне, в каком порядке нужно посетить все эти пункты, чтобы не нарушить правила. А потом мы вдвоем посмотрим, правильно ли ты выбрал путь».

Если игровое поле достаточно крупное, «шофер» может отправляться в путь, прокатывая по «улицам» игрушечную машину; если оно маленькое, достаточно показать путь карандашом. В данном случае правильное решение будет такое: из «гаража» на «бензоколонку», затем в «мастерскую», потом в «поликлинику» и обратно в «гараж».

Если для ребенка на первых порах трудна задача, помогите ему, объясните, где он ошибся. А затем можно переходить к следующим задачам.



Дальнейшие варианты можно придумать самим.

Музыкальный

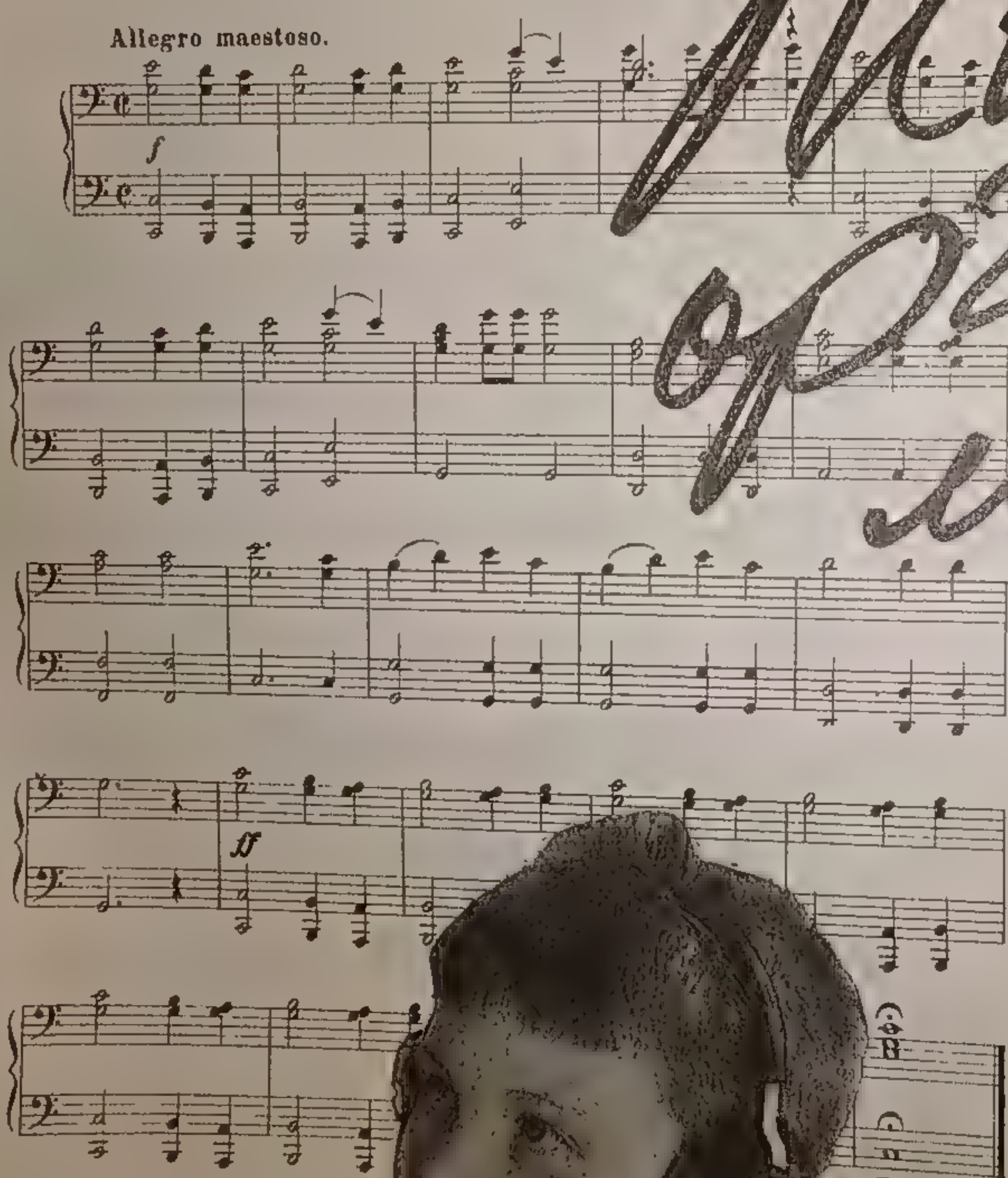
Материалы МК подготовил и написал Евгений БИЛЬКИС. Меломан, журналист, не имеющий отношения к профессиональному музыковедению он выступает как исследователь связи музыка — слушатель.

SECONDO.

№ 20. Славься, славься нашъ русский Царь

изъ оп. „Жизнь за Царя.“

Allegro maestoso.



Жизнь за Царя
органной музыки



Продолжение беседы с Абрамом Григорьевичем ЮСФИНЫМ, композитором, ученым, писателем, популярным ленинградским музыкальным деятелем. (Начало публикации в № 5)

Евг. Билькис. Напоминаю читателям, что мы договаривались начать следующий разговор с обсуждения самой категории «хороший вкус». Цитирую: «...выражение «о вкусах не спорят» справедливо в том отношении, что такой спор бесполезен, точнее, безнадежна попытка убедить другую сторону. Но спорить о вкусах тем не менее необходимо. Это тоже метод воспитания музыкальной культуры...»

А. Г. Юсфин. Мы исходим из того, что люди, на которых мы хотим воздействовать, просто незнакомы с хорошей музыкой. И думаем, что дай послушать им хорошую — тут же оценят. Так вот не оценят. По той причине, что у человека есть достоинство, пусть оно и в скрытой форме порой существует. Достоинство, заключающееся, в частности, вот в чем: то



для взрослых

ДОСТОИНСТВО ПРОФЕССИИ

К. Рудницкий. ТЕАТРАЛЬНЫЕ СЮЖЕТЫ. Вступительная статья А. М. Смелянского. — М.: Искусство, 1990.

Константин Лазаревич Рудницкий... Костя, как называли его между собой знакомые. В последние годы, даже десятилетия, он не очень много занимался так называемой текущей театральной критикой, больше — историей театра, исследовательской работой. Прекрасно, между прочим, занимался. Но начинал как критик: в его последней книге «Театральные сюжеты» есть... статья не статья, но что-то вроде мемуаров о 1949 годе, об «охоте на космополитов», кампании, которая стала одним из высших и сильнейших взлетов сталинского антисемитизма и втянула в себя многих замечательных людей. Воспоминания К. Рудницкого, тоже попавшего под ее пресс, ценны и, при всей своей краткости, красноречивы, передают сам дух той эпохи.

Но в целом книга — о другом. О сюжетах из жизни нашего театра, о его людях и проблемах. О Товстоногове, Любимове, Эфросе, Ефремове, об их спектаклях — они описаны в книге блестяще, то есть одновременно зримо, выразительно и глубоко, так что представляешь себе их и вместе с тем понимаешь, что хотел сказать в том или ином случае режиссер. В сущности, описания Рудницкого служат оправданием профессии театрального критика — профессии редкой и несколько загадочной. Автор этих строк тоже причисляет себя к ней и, по многолетнему размышлению, можно сказать, что театральный критик — это человек, ничем не отличающийся от других людей, за исключением одного — он мо-

жет в спектакле увидеть личность того, кто его поставил, и рассказать о ней так, что ее могут представить себе и другие.

О замечательных грузинских режиссерах Роберте Стурца и Темуре Чхеидзе, об их шекспировских постановках, известных сегодня не только нашим зрителям, но и зарубежным, в том числе английским, на родине Шекспира, — Рудницкий пишет, доказывая, что они — на равных (в Грузии многие придерживаются иного мнения), что Чхеидзе —

большой и оригинальный художник. Но Рудницкий воздаст должное и Роберту Стурца, великолепно описывая его шекспировские спектакли — «Ричарда III», «Короля Лира»; и снова описания его точны и блестящи (я видел эти спектакли и могу сказать только, что не все, что видел Рудницкий, удалось увидеть мне; нет, это не самоуничижение, наверное, было что-то, чего он не разглядел, а именно это мне врезалось в память).

Но главное место в «Театральных сюжетах» занимает, конечно же, русский театр, его режиссеры и актеры. 60—70-е годы — «расцвет застоя», как сейчас говорят, — тяжелое время для русского театра. Время, когда одним затыкали рот, лишали гражданства (чуть позже), заставляли эмигрировать и злорадно улюлюкали вслед. Но и время, когда оставались замечательные режиссеры и, несмотря ни на что (в буквальном смысле ни на что), время от времени рождались спектакли, создатели которых откровенно говорили, что так жить нельзя. Многие из них платились за это очередными запретами, нападениями прессы (какой прессы и какими нападениями — это вопрос, требующий специального исследования, я думаю, что когда-нибудь оно будет проведено, не для мести, но во имя справедливости) и званием «невъездного», которое носили как почетный титул. Сегодня туча прошла, хмарь сгинула, и они по-прежнему — наши лучшие художники, наша гордость. Многие не дожили — и Товстоногов, и Эфрос, и менее известные, и сегодня Константин Рудницкий отдает им должное, вспоминает о них и о том, что дали они нашему театру, —

идеях, образах, мудрости, иногда интуитивной — как у Анатолия Эфроса, иногда сознательной, выношенной — как у Георгия Товстоногова. Сейчас близится время субъективной оценки этих художников — сказанное Рудницким войдет в эту оценку важной и неотторжимой частью.

Есть в его книге и раздел «Театральный дневник» — короткие рецензии, посвященные лучшим нашим актерам — Демидовой, Чуриковой, Неёловой. В них он, если хотите, восстанавливает достоинство актера, человека, всем подчиненного, профессия которого вторична по существу, но у него есть минуты, когда он — полновластный хозяин сцены, он царит на ней, и зал восхищенно следит за его жестами и мимикой, восхищенно слушает его интонации и весь в его воле. Рудницкий наблюдал за актерами много лет, по своим профессиональным обязанностям — по душевной склонности — ведь нельзя же, в самом деле, не любить этих больших детей; правда, им в равной мере присущи и детская доброта, и детская же неосознанная жестокость. Рудницкий их любит и понимает; самые проникновенные строки его посвящены Марине Неёловой.

Говорят, что Константин Лазаревич Рудницкий умер поздно вечером, после спектакля, — поговорив о нем по телефону с друзьями и сев за письменный стол... Он умер рано — недаром великий английский режиссер Питер Брук, приехав пару лет назад к нам, удивился тому, как много из тех, кого он знал, умерло; он мог бы жить еще долго и написать немало прекрасных книг. Он прожил легкую жизнь — вместе со всеми — и написал о ней большую часть из того, что хотел. Эта книга стала его завещанием.

Вот так и нужно воспринимать ее.

Ю. СМЕЛКОВ

Недавно выпущено

Галанов Б. Е. ПЛАТЬЕ ДЛЯ АЛИСЫ: ДИАЛОГ ПИСАТЕЛЯ И ХУДОЖНИКА. М.: Книга, 1990. — 302 страницы с иллюстрациями.

Книга о знаменитых художниках-иллюстраторах классических русских и зарубежных

взрослых и детских книг: В. Лебедеве, В. Фаворском, В. Конашеве, М. Добужинском, Т. Мавриной, В. Горяеве, Физе, Дж. Тенниеле, Гранвиле, Г. Доре и других. Рисунки этих художников послужили иллюстрациями к этой изящно оформленной книге.

Маркуша А. М. КНИГА ДЛЯ СЫНОВЕЙ И ПАП / Художник В. Б. Тихомиров. — М.: Педагогика, 1990. 176 страниц с иллюстрациями.

В этой книге, предназначенной для совместного семейного чтения, много ярких, привлекательных (и к тому же цветных!) иллюстрация и еще больше — добрых и полезных советов, призванных воспитать из ребят домашних умельцев на все руки. Судя по тому, что автор, писатель Анатолий Маркуша, «благодарит всех изобретателей, известных и неизвестных, а также все издательства и издателей, идеи и предложения которых использованы в этой книге», юных и взрослых ее читателей ожидает здесь много интересного.

Рубашкин А. ИЛЬЯ ЭРЕНБУРГ: Путь писателя. — Л.: Советский писатель, 1990. — 528 страниц.

Большая и пока единственная монография об Илье Эренбурге, подробно исследующая его жизненный и творческий путь — от первых поэтических сборников 10-х годов до знаменитой мемуарной книги «Люди, годы, жизнь».

Чайковская О. «КАК ЛЮБОПЫТНЫЙ СКИФ...»: Русский портрет и мемуаристика второй половины XVIII века / Предисловие Д. С. Лихачева. — М.: Книга, 1990. — 295 страниц с иллюстрациями.

Очерки известной писательницы, материалом для которых служат мемуары, дневники, письма замечательных лиц XVIII века: Екатерины II, Г. Р. Державина, А. Т. Болотова и других, сопоставляемые с портретами кисти Ф. Рокотова, Д. Левницкого, В. Боровиковского и других выдающихся русских художников XVIII века, воссоздававших духовный облик своих современников.

Дорогие читатели!

Убедительно просим иметь в виду, что рубрика «Недавно выпущено» — чисто информационная; помочь приобрести упоминаемые здесь книги редакция, к сожалению, не имеет возможности.

ЗОЛУШКА РАСТЁТ...

МАНИКЮР ДЛЯ ЗОЛУШКИ

Знаешь, когда я смотрю на руки многих твоих ровесниц, мне становится очень грустно и досадно. У одной ногти не то слишком коротко и неумело обрезаны, не то просто обкусаны — это в пятнадцать лет... У другой эти ногти такие длинные, острые и загнутые, что похожи на когти. А сочетание яркого лака с «трауром» под ногтями и вовсе производит угнетающее впечатление. К тому же чуть ли не у каждой второй девочки руки, случается, шершавые и даже в цыпках.

Нет, если уж тебе хочется хорошо выглядеть, пора ухаживать за руками по-взрослому. И для этого совсем не надо быть лентяйкой и белоручкой. Представь себе, можно заниматься всеми делами по хозяйству, от чистки картошки до мытья полов — и при этом иметь красивые, ухоженные руки. И никаких чудес тут нет, есть только правильные привычки.

ШЁТКА, ПЕМЗА, МЫЛО И... ПОМИДОР

Сильнее всего дома руки пачкаются от чистки овощей. Бывает, ты почистила по маминному поручению кастрюльку молодой картошки, и все-то дел на десять минут — а потом полчаса не можешь отмыть руки от темных пятен. Но этому горю, оказывается, очень легко помочь. Сначала помой руки в прохладной воде и потри их щеткой, а потом — лимонным соком или просто помидорной шкуркой. Очистить руки поможет и кисочек ревеня, есть такой овощ. Конечно, хорошо бы уже с ранних лет привыкнуть к тому, что всю грязную работу лучше выполнять в резиновых перчатках. Но не всем это нравится, к тому же перчатки то и дело исчезают из про-

дажи. Другой эффективный способ предохранения рук — крем «Силиконовый», но с ним другая задача. Не станешь же ты возиться с продуктами, когда руки вымазаны жирным и пахучим кремом? Словом, каждый раз придется выбирать свой способ защиты рук. К примеру, помогаешь ты родителям в работе на дачном участке, возишься с землей, рвешь руками сорняки или собираешь ягоды, как тут уберечься? Либо надень перчатки, любые, не обязательно резиновые, либо... поскреби ногтями кусочек мыла, чтобы земле некуда было забиваться. А самое главное, сразу же после работы, не откладывая надолго, хорошенько вымой руки теплой водой с мылом и щеткой, если нужно, еще раз, и еще. В конце концов ты удивишься — и следов грязи не останется под ногтями и на подушечках пальцев. Особенно загрязненные места потри кусочком пемзы, но не усердствуй чересчур, а то вместе с грязью и кожу одерешь. И еще одним действенным способом поделюсь с тобой. Как бы глубоко не въедалась грязь в кожу, достаточно полчаса энергично постирать белье — не в машине, разумеется, а руками — и чистота обеспечена.

Не забывай после работы, усердного мытья и стирки обязательно смазывать кожу кремом или желе для рук, глицерином или просто любым жирным кремом. Ведь когда возишься в воде, руки, как ни странно, потом пересыхают, раздражаются, могут даже потрескаться — значит, надо помочь им с питанием.

САМА СЕБЕ МАНИКЮРША

Понятно, что мастер в парикмахерской сделает маникюр быстрее, и лучше, все-таки специалист. Но, если ты сама себе делаешь маникюр, то и дело исчезаешь из про-

бинетом, во-вторых, приводить ногти в порядок необходимо каждую неделю — это требует и времени, и денег, которых ты пока еще не зарабатываешь. А в-третьих, к сожалению, инструменты в парикмахерских не стерилизуются, и есть опасность подхватить какую-нибудь инфекцию: от болезненного панариция до страшного СПИДа. Так что давай научимся маникюруному искусству сами, тем более что дело это совсем нехитрое и требует лишь терпения и аккуратности. Итак, делаем маникюр по всем правилам.

Сначала разберемся с инструментами. Маникюрный набор должен быть в каждом доме — стоит он не слишком дорого, а служит хозяйке годами. Вы с мамой вполне можете удовольствоваться одним набором на двоих, не забывая только перед работой и после нее тщательно протирать все инструменты крепким одеколоном — для дезинфекции. Обычно в набор входят две пары ножниц — одни прямые, а другие — с загнутыми кончиками, предназначенные для срезания кожицы около ногтя; щипчики для удаления заусениц, одна или две пилочки для подравнивания ногтей. С этим все ясно, а вот для чего нужны инструменты, похожие на ложечку или на хирургический скальпель, только без острого лезвия? «Ложечка» — правильное шпатель, с прямым угловатым затупленным краем и выемкой — нужен для отодвигания ногтевого валика, так называется толстая кожица между ногтем и пальцем. А вторым шпателем, с загостренным кончиком, удобно вычищать грязь из-под ногтей и из-под кожного валика. Им почти невозможно порезаться или уколоться, но все-таки обращайся с ним осторожно, так же как и с ножницами. Прежде всего удаляем с ногтей остатки старого лака. Это делаем обычным ацето-

ном, но лучше — специальной витаминизированной костью для снятия лака, в коем случае не пользуемся первым подвернувшимся средством. Для того, чтобы стереть лак, нужно на несколько секунд прижать к ногтю смоченную ацетоном ватку — и лак легко сойдет.

Теперь беремся за пилку, придаем ногтям красивую форму овальную. Не острой кончики ногтей, это неудобно и очень некрасиво, получаются не ногти, а когти. Пилка движется от краев ногтя к его середине, тогда ногти будут гладкими, а ты станешь прогибать пилку «взад-вперед», края получатся шероховатыми. Не злись грубой, крупной стороной пилкой. Но и мелкой ботай без усилия, не надавливая — она и так свое дело выполнит.

Разумеется, прежде приступим к маникюру, хорошо вымыла руки с мылом. Однако ногтям необходима еще и специальная пилочка, чтобы смягчить кожу ногтевого валика. На валике очень теплой, горячей (но так, чтобы было приятно) воды и помой в ней кусочек детского мыла. Подержи руки в ванночке минут пять семь. Потом потри пальцы питательным кремом, если есть — специальным для ногтей.

Теперь возьми шпатель «ложечку» и осторожно отодвинь ногтевой валик. Женщины этот валик вытаскивают, но тогда неизбежно повреждается эта процедура всякий раз. А если не срезать его, он и не растет. Пока что не советую тебе обрезать кожу, пусть она сама порежется занею. Удобно тебе будет удалять валик, держа ножницы в правой руке, когда становишься перед зеркалом.

Внимательно посмотри, не застряла ли грязь под ногтями, а также между ногтем и кожей.

палитком. Не обязательно вычищать ее вторым, заостренным шпателем. Можно просто обернуть деревянную палочку ваткой, смоченной в лимонной кислоте или обычном уксусе, и протереть под ногтями и в лунках.

Напоследок еще раз опутим пальцы в ванночку на минуту-другую, а потом сгладим краешки ногтей тонкой, нежной пилкой или специальной щеточкой. Вытри руки и ногти салфеткой — готово!

До того как мы приступим к декоративной части маникюра, хочу дать тебе несколько советов, как сохранить ногти здоровыми. Если ногти слишком хрупкие, сухие, быстро ломаются, делай им раз в неделю масляные ванночки — проще говоря, опутай пальцы на несколько минут в оливковое или другое растительное масло. Можно делать лечебные ванночки из трав или настоя дубовой коры. И ешь побольше моркови и шпината — в них много витамина А, который очень нужен не только твоим ногтям, но и волосам, и коже.

НУЖНА ЛИ РАДУГА НА НОГТЯХ?

Модницы время от времени щеголяют совершенно невообразимыми цветами лака: от кроваво-красного и почти черного до голубого и зеленого. На вкус и цвет, как говорится, товарищей нет. Но если ты хочешь, чтобы твои руки выглядели красивыми, помни несколько важных правил.

Правило первое. Накрашенные ногти на грязных руках смотрятся просто ужасно, особенно в сочетании с «траурной каемкой» под ногтями. Итак, лак — только на чистых руках.

Правило второе. Лучше ногти совсем без лака, чем наполовину ободранные. Хуже рекомендации, нежели облезший лак, для женщины и девушки не придумаешь.

Правило третье. Выбирая лак, взгляни критически на форму своих рук. Ярко-красный или другой слишком заметный лак делает крупные руки с короткими пальцами еще более неизящными. Не красиво выглядит он и на коротких ногтях, и на чересчур длинных. Точно так же «обязывает» и белый перламутр или лак с блестками. А вот нежно-розовый, телесный, светло-бежевый цвет подходит к любой форме рук и ногтей.

Правило четвертое. Принято, чтобы оттенок лака соответствовал оттенкам декоративной косметики: румян, помады, если ты ими пользуешься. Плохо, если помада сиреневого оттенка, а лак — ближе к теплой, красно-оранжевой гамме и наоборот.

Правило пятое. Цвет, оттенок и яркость лака непременно зависят от времени дня и твоих занятий. Неприлично, например, ходить на школьные уроки, намазав ногти с утра пораньше ярким или с «искрой» лаком, зато на вечерней дискотеке эти цвета будут вполне уместны. В школу же, если и ходить с окрашенными ногтями, то цвет лака должен быть нейтральным, близким к естественному.

Правило шестое и последнее. Время от времени ногтям нужно давать отдых. Специалисты советуют держать на ногтях лак максимум пять дней, после чего лак смывается и на два-три дня объявляется передышка. Если не выполнять этого правила, ногти могут пожелтеть и принять «неживой» вид, либо начнут крошиться, слоиться и болеть.

А сейчас поговорим немножко о том, как правильно наносить на ногти лак. Не забудь перед этим тщательно удалить с ногтей даже остатки мыла и крема — иначе лак не будет ложиться и на другой же день начнет облезать. Кое-кто протирает ногти ацетоном, но вообще-то я не советую тебе злоупотреблять таким способом. Лучше просто поддерживать руки под струей воды и потереть их щеткой.

Чтобы цветной лак лучше держался, можно сперва нанести на ногти тонкий слой бесцветного лака. Основной лак наносят в два слоя. Для каждого ногтя обмакивая кисточку снова, набирая на нее ровно столько лака, сколько потребуется — чтобы с кисточки не капало. Удобнее всего наносить лак четырьмя мазками: сначала один по центру, потом два — по бокам и наконец последний, широкий, по всему ногтю. Есть и еще один способ — сперва красим верхнюю часть ногтя, а потом по бокам и по центру.

Для того чтобы лак быстрее высох, можно потереть руки ладошкой о ладошку. А вот махать ими не стоит — могут появиться пузырьки на гладкой поверхности свежих выкрашенных ногтей.

И последний совет. Не стоит тратить время на маникюр, если ты знаешь, что тебе предстоит участвовать завтра в генеральной уборке, трудиться на садовом участке или работать в школьной мастерской. Лучше «почистить пёрышки» тогда, когда хлопотные дела уже закончены.

НОЖКА ДЛЯ ХРУСТАЛЬНОГО БАШМАЧКА

И вот, рассматривая себя в зеркале, мы, начав с головы, добрались наконец до ног. Правда, нам с тобой предстоит еще заняться исправлением фигуры. Но эта задача — настолько серьезная, что ей придется посвятить отдельную, следующую главу. Там будет кое-что и о том, как сделать ноги стройными. А сейчас мы поговорим лишь об уходе за ногами — чтобы принц, примеряющий Золушке туфельку, не убежал в испуге и разочаровании.

О ХОРОШИХ ПРИВЫЧКАХ

Пока ты была маленькой, мама каждый вечер мыла тебе ножки. Теперь она напоминает тебе время от времени: «А ноги на ночь ты помыла?» Тебе надоели эти напоминания, ты, наверное, думаешь, что мама заботится в первую очередь о чистоте простынок? Ничуть не бывало... Конечно, прежде всего ноги моют, чтобы они были чистыми. Но еще и для того, чтобы они не потели, чтобы не пахли потом, душно твои чулки и туфли. Усталым ногам, натертым, сбитым после похода, ванна — лучшее лекарство. Ты подумай о том, какую нагрузку каждый день выносят твои ноги.

Словом, давай заведем хорошую привычку — будем мыть ноги каждый вечер, зимой и особенно летом, когда ты ходишь в босножках и без чулок. Летнее мытье должно быть более тщательным — обязательно с мылом, мочалкой или щеткой. Разумеется, для ног щетка нужна отдельная. На пятках и подошвах, кожа становится жесткой, ороговевшей. Если не следить за ногами, скоро кожа начнет трескаться и болеть.

Поэтому зимой раз в неделю, а летом гораздо чаще твоими помощниками при вечернем мытье ног должны стать кусочек пемзы и специальный педикюрный напильничек для

ног или, как его еще называют, *тёрка*. Хорошенько попарь ноги в горячей мыльной воде, потом потри *тёркой* или пемзой, снова помой... И помни — пятки у женщины не должны быть шершавыми, если она не ленива.

После мытья хорошо смазать ступни кремом «Эффект» или «Балет». Если ноги потеют — а в твоём возрасте это часто случается у многих — непременно ополаскивай их утром и вечером прохладной водой. И запомни, пожалуйста, любой крем, или дезодорант можно наносить только на чистые ноги. Иначе смесь запахов будет настолько отвратительной, что от тебя шарахнется не только принц, но и любой прохожий.

КОГДА НОГИ УСТАЛИ

Представь себе, лучшее средство для отдыха ногам — тоже ванна. Самая простая — с солью или фруктовым уксусом (на таз воды — горсть соли или полстакана уксуса). Еще проще — контрастная ванна для ног. В один тазик налей очень теплой воды, а в другой — почти холодной. В теплой воде ноги держать до пяти минут, а в холодной — всего 10 секунд. Кстати, тут польза не для одних ног, но и общая закалилка организма. Оба рецепта полезны при потливости ног.

Разумеется, и для ног хороши ванны с травами. Для усталых — с ромашкой, мятой или розмарином. Для потливых — с лавандой и с тем же розмарином. А бывают еще ванны из бузины, арники, дубовой коры — но, пожалуй, они больше подойдут твоей маме, у которой ноги устают куда больше, да и суставы уже побаливают. Для всех травянных ванн рецепт примерно один. Сначала траву заливают кипятком или горячей водой (из расчета 1 стакан воды на одну столовую ложку сухой травы), потом настаивают в течение 10 минут, процеживают и добавляют в приготовленную для ванны воду.

Если ноги отекли и устали так, что болят и горят, при таких ощущениях можно снять кусочком льда. А если лед приготовлен из настоя мяты, эффект будет еще сильнее. Посоветуй этот способ маме, а лучше — вольми на себя «заготовку» мяты, льда и время от времени пополний его запас в морозилке.

ОСТОРОЖНОСТЬ НЕ ПОМЕШАЕТ

Существуют три основных неприятности, которые могут приключиться с нашими ногами: грибок, инфекция, мозоли и вросший ноготь. Все это болячки при желании и терпении можно вылечить, однако гораздо легче их предупредить.

Очень просто предохранить себя от заражения грибом. Прежде всего, надо запомнить — никогда не пользоваться чужой обувью, колготками и носками. И никому не даем «поносить» свои обувь и чулки. Колготки и носки стираем как можно чаще, а обувь аккуратно протираем не только снаружи, но и внутри — отдельной чистой тряпочкой. Если ты идешь в баню, не поленись захватить с собой резиновые туфли, шлепанцы, вьетнамки — в бане и в бассейне легко заразиться этой прилипчивой инфекцией, особенно в раздевалке. Ну а если неприятность все-таки произошла, немедленно обратись к врачу-дерматологу. Чем раньше ты начнешь лечение, тем легче и скорее вылечишься. Не запускай болезнь, она может перекинуться на ногти рук.

Самая «говорящая» о своих причинах болячка — мозоли. Значит, носишь обувь не по ноге, слишком тесную или, наоборот, чересчур свободную. Причем заметь, что от тесной обуви нога меньше не становится, тогда зачем же мучиться? Между прочим, от тесных туфель не только ноги страдают — от них может разболеться или закружиться голова. Короче говоря, обувь должна быть по ноге, это — первый способ предупреждения мозолей. Второй способ тоже прост: старайся не носить обувь на босу ногу. Даже летом, к босоножкам, можно надеть носки или гольфы — тем более что они уже добрый десяток лет не выходят из моды. Кроме того, туфли на каблучке, простенькие «бодочки» или нарочито высокие не принято носить на босу ногу, без носочков, не носят их и в носках. Значит, летом, в жару, придется либо вовсе отказаться от такого типа туфель, либо надевать их с чулками или колготками. Что делать, если ты все-таки ставишь ноги? Прежде всего, положи на мозоли бактерицидный пластырь (с марлевой прокладкой, пропитанной йодом или зеленкой) и оставь ее на какое-то время, не ковыряй,

не срывай кожу. Затвердевшие, не болезненные мозоли размягчают, делая ножную ванну, а потом осторожно трут пемзой или теркой. Не старайся удалить такую мозоль за один раз, тебе может потребоваться для этого и неделя, и месяц.

ПЯТЬ ЗАКОНОВ ПЕДИКЮРА

Педикюром называется «ножной маникюр». В парикмахерских для педикюра есть специальный кабинет и особые инструменты, ну а нам с тобой придется обходиться тем, что есть в доме. Чтобы ноги были в порядке и красиво выглядели, будем соблюдать пять основных законов педикюра.

Первый закон гласит: педикюр делается после ванны — общей или ножной. О том, как приготовить специальную ванночку для ног, тебе уже рассказывала.

Второй закон тоже имеет отношение к чистоте. Все приспособления для ухода за ногами: мочалка, щетка, терка, пемза должны быть чистыми и лежать отдельно. Возможно, тебе придется воспользоваться маникюрным набором — в таком случае не забудь продезинфицировать каждый инструмент после работы.

Третий закон педикюра содержит уже известные тебе сведения. Во-первых, ногти на ногах подрезаются (а лучше подпиливаются) не округло, а прямо. Во-вторых, ногтевой валик не обрезается, а лишь сдвигается — ты, конечно, понимаешь почему? Правильно, ноги более доступны для любой инфекции, так зачем же провоцировать такие неприятности?

Четвертый закон поможет нам подобрать цвет лака. Кстати, ногти красить ногти совсем не обязательно, пусть они отдохнут, все равно под чулками и сапогами не видно... А вот лак и даже пемза помогут защитить ногти от повреждений. Цвет я предлагаю тебе выбирать нейтральный, бесцветный или розовый, телесный — словом, как можно ближе к естественному оттенку. Учти, на ярком лаке розовом, выделяются трещинки и прочие дефекты. Но, если уж тебе выбрала яркий лак, следи, чтобы он был нанесен безукоризненно, а ногти — идеально чистыми.

Пятый закон — собственно, не закон, а маленькая хитрость. Прежде чем приступить к покрытию ногтей лаком, вложи между пальцами ног кусочки ваты или поролона — увидишь, так будет удобнее и красить ногти и сушить их. И последи, чтобы ногти были не только чистыми, но и совершенно сухими, иначе лак сразу потрескается.

ИГРЫ НА ВОДЕ

ХВОСТЫ

В этой игре участвуют бесхвостые и хвостатые. Последние примечательны тем, что у них сзади действительно свисает хвост. Это заткнутая за верхнюю кромку трусов длинная травинка, к примеру размягченная осока, лист камыша или его стебель с коричневой опушкой на конце, лист кувшинки или иная водная трава.

Столь привлекательные украшения вызывают зависть у бесхвостых, и те, стремясь заполучить их себе, гонятся за хвостатыми с целью оторвать у них хвост и приделать себе.

Догнать хвостатого — это еще полдела, главная же задача — выдернуть хвост: если владелец его повернулся к злоумышленнику передом, так сказать, спрятав хвост за себя, совершить кражу совсем не просто. Естественно, хвостатые избегают поворачиваться к злоумышленникам соблазнительным украшением, они могут отталкивать этих грабителей, брызгать в них водой или же, в конце концов, просто задать стрекача — бегом, вплавь или ныряя. Однако на берегу спастись нельзя.

И уж таково свойство зависти, что в горячке добывания хвостов некоторым становится мало одного отнятого хвоста — готовы похитить у ближайшего единственного соседа и вдобавок к ворованной. Что ж, тем хуже для таких стяжателей-мошников: им придется отбиваться от большего числа бесхвостых, которые попытаются сорвать себе свою кровную приманку. Чем роскошнее хвост, тем легче его потерять. Тем бесхвостым большая приманка, и вода тянет за него — старается возвратиться траву в свое логово, а кроме того, он длиннее и пышнее, тем

труднее укрыть его от взглядов бесхвостых. Следовательно, один короткий хвост в большей безопасности. Доли бесхвостых в составе играющих быть с самого начала угодно: от одного до половины всех участников. Остаток количества хвостов по игре остается постоянно и за ними не бегают зин мехов или к Айболиту разве что в виде исключения, когда какая-нибудь растерявшаяся потеряла свое украшение.

Отрывать хвосты разрешается только в воде, а пришивать — лишь на берегу. И еще разновидность игры можно не охотиться за хвостами, а наоборот, стараться бавиться от собственного, гнав бесхвостого и вручая ему свой хвост, причем бесхвостый не имеет права отзывать от подарка. Возможно, именно таким способом некоторые обезьяны привадили когда-то в человеческую. Уж тут-то любители кошачьих украшений будут блаженствовать, а малоодаренного хвоста — навесить на себя хоть дюжину.

РУСАЛКИ

Русалки сошлись на том, что у каждой из них по четыре перстня: две пары разного цвета. Русалки стараются одарить ими подружек, но для этого надо сначала поймать кого-нибудь из них, и тогда уже можно передать ей один из перстней — по выбору подружки.

При таком общем задании состав перстней на руках меняется быстро: украшений одного цвета на чьей-то руке становится больше, другого — меньше, у одних русалок число перстней увеличивается, у других уменьшается.

Русалка, отдавая свой последний перстень, выбегает на берег и становится человеком. Однако освободиться от удерживающей ее в воде заклятых драгоценностей не всегда просто: если перстень, переданный русалкой цвета, подружки было и без того больше, чем другого, имеет право отказаться от подарка.

Условия временного перерыва при персиде перстней из рук в руки те же, что и в предыдущей игре, и стараться от погони можно теми же способами.

Когда в июле...
два русалки...
зависли...
вращиваются в...
возвращают по...
перстня, а пер...
каждой одарива...
из числа собств...

семейный
о палатки
принадле...

Погода обе...
рошей, а впер...
жем, два свес...
нечно же —
проведем их за...
воде с ночевк...
быть лучше?!
Решено. Со...
ходим для п...
готовили. См...
вопрос с пал...
кате палатку...
без крепежа...
и продаваем...
иногда гото...
успокаивает...
на месте со...
ясно, что...
нак на кре...
быть готов...
кой их по...
условиях...
группа и п...

с этой се...
цией» поко...
Мы вам...
Вот колыш...
должны бы...
легко вход...
прунт безо...
живания. Та...
самым. А м...
в мастерско...
школы, где...
каж труда...
ваш, хоть...
стандартный...
кстати, и за...
Стальную...
волоку тол...
режут на...
кусков по...
Один кон...
дого куск...
мал уglom...
колышка. Д...
на 3 см. З...
«жалом» в...
те к компл...
футлярчик...
тягивается...
футлярчик...
всегох в...
Такие...
гораздо...
рых некот...
заколачив...
расплюснут...
но сполза...

Когда в воде остались только две русалки, игра считается законченной. Всем препратившимся в людей русалки возвращают по четыре их перстия, а первую из них каждая одаривает еще одним, из числа собственных.

Ф. ГРОТ

СЕМЕЙНЫЙ туризм

О палатке и принадлежностях

Погода обещает быть хорошей, а впереди у вас, скажем, два свободных дня. «Конечно же — решаете вы, — проведем их за городом, в походе с ночевкой. Что может быть лучше?!»

Решено. Собрали всё необходимое для похода, всё подготовили. Смущает, правда, вопрос с палатками. В прокате палатку дают, но обычно без крепежа. «Ну, ведь не все и продаваемые в магазинах имеют готовый крепеж, — успокаиваете себя. — Ладно, на месте сообразим».

Ясно, что изводить молодняк на крепеж палаток и не быть готовыми к моментальной их установке в любых условиях — это «традиция» глупая и гнилая. И многие с этой сермяжной «традицией» покончили. А вы?

Мы вам поможем советом. Вот колышки. Они у вас должны быть постоянными и легко входящими в любой грунт безо всякого заколачивания. Такие легко сделать сами. А можете заказать в мастерской любой соседней школы, где с радостью на уроках труда выполнят бесплатно ваш, хоть и простой, но нестандартный заказ. А можно, кстати, и за плату!

Стальную некаленую проволоку толщиной в 3—3,5 мм режут на 16 (с запасом!) кусков по 20 см длиной. Один конец в 2,5 см у каждого куска загните под прямым углом, это — «головка» колышка. Другой конец куска на 3 см заострите это — «жало». Вот и всё. Приготовьте к комплекту матерчатый футлярчик, верх которого затягивается шнурком; держать футлярчик в пути удобнее всего в кармане рюкзака.

Такие шпильки-колышки гораздо лучше употребляемых некоторыми широкими алюминиевых; надо долго заколачивать в землю, они растрескиваются, о них можно споткнуться и на них же

упасть. (Про пластмассовые не хочется и говорить: при забивке в грунт они вообще вскоре разлетаются...) А наши — острые, тонкие, стальные — легко, от руки, входят в любой грунт, загнутую же «головку», удерживающую петлю шнура палатки, остаётся утопить «заподлицо» нажимом подошвы.

Два — для каждой палатки — опорных кола изготовить тоже легко. Можно даже приспособить для них любую ненужную тонкую, но крепкую палку, хоть от швабры. Можно использовать для кола даже ствол жасмина — он исключительно легкий (старые стволики всё равно полагается вырезать из куста). Годятся и старые, с изъёмом даже, бамбуковые удочки — лишь бы длина была вполне достаточной (все колья надо конечно, примерять). А нет такого почти готового кола — выстругайте рубанком новый — тонкий и прочный — из сухого нетолстого бруска. Ошкурьте кол, чтобы рук ненароком не занозить. Можно, при желании, сделать колья составными на легкой алюминиевой или латунной муфте. Такой крепеж никому и в голову не придет бросить по пути. Он будет служить вам долго и будет сопутствовать вам во всех походах.

И теперь — раскатать палатку, вставить в неё оба (заранее точно подогнанных) опорных кола, наколоть кругом в петли палаточных шнуров, сразу натягивая их, 14 колышков-шпилек — пара пустяков. Опережая любой надвигающийся ливень, любой шквал, вы поставите свой переносный «домик» — в столетнем ли бору, в степи ли, на песчаной ли косе — за 1,5—2 минуты.

Палочка-выручалочка

Когда вы, уходя с бивака дальше, палатку разбираете, свертываете её и «снимаетесь», то опорные колья палатки начинают работать в новом «ключе». Каждый опорный кол становится туристским посохом. Взяв его в руку, вы сразу почувствуете, насколько с ним легче и удобнее в походе идти. На него можно опереться, переходя по бревну или валунам и ручей, и неширокую речушку, или, взбираясь на крутогор, или прыгая через канавку. Им же прощупываете межкожье на болоте — насколько тут или там зыбко. Им же, протянув

навстречу, можно помочь другому туристу, задержавшемуся на каком-нибудь препятствии. То есть в пути помощь посоха постоянна и универсальна. И недаром последние восхождения на высокие горы, даже на высочайшую — Эверест (эти кадры много раз показывали по ТВ) — совершались командами отважных с помощью подобного же посоха.

Необходим туристский посох и при сборе ягод и грибов и вообще, когда надо прощуровать в густой траве или в зарослях кустарников. Без него — сунете руку за увиденной находкой, а там — змея! Хорошо если уж — он защитит и стрелой в сторону.

А с посохом всё это исключено. Проверив им всё заранее, вы спокойно и уверенно возьмете свои любимые землянички или рыжичек.

На перроне и в городе, чтобы каждому этим колом-посохом себя не связывать, свяжите их все воедино и поручите нести кому-либо одному. А если колы-посохи разъемные, на муфтах, то с ними ещё проще: разберите на половинки и всё уложите в футляр с наплечным ремнем.

Малая саперная лопатка

Так что мы убедились, что топор туристам совершенно не нужен. Ведь и для готовки нам нужен лишь хворост, ломаемый руками или о колено, да шишки, а пара маленьких, но «удаленных» костериков быстро на этом отличном топливе приготовит нам сытный обед в небольших, отлично аккумулирующих жар котелках. И поэтому топор в поход мы и не берем.

А вот иметь с собой портативную лопатку весьма желательно. Ею легко и окопку палаток сделать (особенно когда надвигается ливневая туча) и быстро подготовить место под котелок.

Идеальной для туристов лопаткой будет малая саперная, в футляре, весом граммов 400. Такие лопатки иногда продаются в магазинах для садоводов (к сожалению, чаще там продаются лишь «комбинированные», весом 8 кг). Можно подобрать и какую-то аналогию рекомендуемой лопатке в «Детском мире», заменив потом ручку на более прочную. А можно квалифицированному умельцу сделать лопатку и самому, чехол же сшить с петлей

для ношения на ремне еще легче.

Когда разбили бивак — поставили палатки, расположились в них, оборудовали кухню — сразу же на некотором расстоянии от бивака вырыйте яму глубиной в 40—50 см — для отходов. Все пустые банки от консервов (предварительно расплющенные ногой), кости от сельди, шелуху от яиц и лука, другой сор — всё туда. А чтобы не садились там мухи и не лазили лесные мыши — накройте всё там бумагой, с легким нанесением на неё мази Вишневского (из вашей же походной аптечки). Снимаясь же с бивака — через день или два — завалите яму со всеми отходами бугром отрытой земли. Всё там со временем перегниет, перержавеет и в конечном счете обогатит почву.

М. КРУПНОВ-ДЕНИСОВ

ДОМАШНЯЯ фотостудия

Эти «несерьезные» детские аппараты

Детский фотоаппарат — что это, игрушка или нечто больше? Позабавившись «щелканьем» налево и направо, не получив вразумительного результата, дети быстро теряют интерес к вроде бы бестолковому предмету. И пылятся забытые «Юнкоры», «Школьники», «Этюды».

Однако эти простейшие конструкции — самые настоящие фотографические аппараты и заслуживают вполне серьезного отношения. Вспомним, как не однажды наше внимание на старинных открытках и на выставках «ретро» привлекали отличные старинные снимки прежних ушедших мод, минувших общественных событий и еще не разрушенных индустриализацией ландшафтов. А ведь выполнены они были посредством фотоаппаратуры того же технического уровня, что и нынешняя «детская». Объективом из одной-двух линз, с элементарным затвором, а то и без

такого вовсе. К тому же в старину аппараты были тяжелы, требовали кропотливой работы, легко бьющихся пластинок. Значит, дело не столько в совершенстве техники, сколько в совершенстве владения ею, и детям нужно в этом хотя бы немного помогать. Элементарные познания в фотографии позволят избежать многих досадных ошибок, получать технически полноценные снимки, которые, как говорится, не стыдно показывать.

Весьма скромная светосила объективов, небольшие пределы изменения диафрагмы при единственной моментальной скорости затвора требуют осознанного выбора чувствительности пленки, использования светофильтра — также для коррекции экспозиции. Относительно долгое время срабатывания затвора простейшего аппарата — порядка 1/50 доли секунды — вовсе не значит, что нельзя снять быстро движущиеся предметы, например автомобиль или катер на подводных крыльях. Здесь помогает прием «ведения» объекта, когда его положение в видоискателе аппарата перед спуском затвора удерживается примерно постоянным. Первоначальные рекомендации приемов фотографирования можно найти и в самых доступных и несложных руководствах, а также у знакомых опытных фотолюбителей. Дети вос-

приимчивы к новому и легко осваивают правильные приемы. Если вы к тому же поучаствуете в съемках, обсудите компоновку кадров, обратите внимание на нечто красивое и сюжетно важное, то будет дан толчок развитию художественного вкуса юного фотографа.

Не следует давать начинающему делать сразу все самому. Пусть он вначале под вашим руководством хорошо снимет, а проявку пленки и печать доверит опытным рукам. Тогда удачный снимок станет радостью для ребенка, вызовет желание не только щелкать затвором, но и «делать снимки».

Почти все виды сюжетов на открытом воздухе доступны простейшим детским аппаратам. Как правило, они рассчитаны на размер негативов 6×6, 4,5×6 см и контактную печать с них. Конечно, такой среднеформатный кадр без увеличения все же мелковат. Однако замечено, что те же снимки, наклеенные в фотоальбоме, воспринимаются значительно лучше, а подобранные по определенным темам могут представлять значительный интерес.

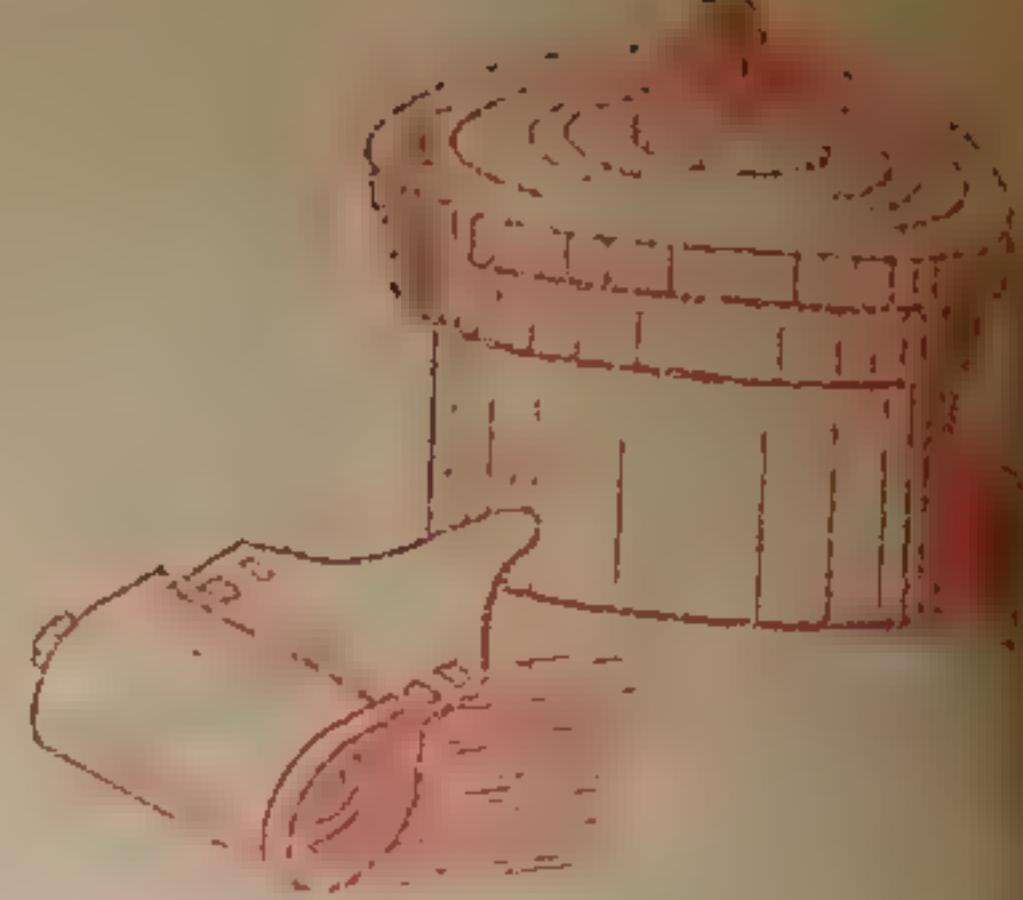
Возможности простейших аппаратов не исчерпываются съемкой на открытом воздухе. Если изготовить несложные дополнения к ним, то откроется простор для технической самостоятельности ребят и поиска новых объек-

тов фотографирования. Так, собирательная очковая линза с оптической силой порядка +5 диоптрий, укрепленная перед объективом, позволит сделать для мамы, бабушки репродукцию с журнала для любительского вязания, а более сильная линза (около +10 диоптрий) даст возможность запечатлеть красивый цветок, занятого жука или бабочку.

Ну а если потребуется фотографировать в помещении, когда света недостаточно, но длительная выдержка нежелательна? Можно ли, не имея в аппарате синхронизатора, использовать фотовспышку? Можно! Для этого достаточно установить затвор на выдержку от руки, открыть его и тут же нажать спусковую кнопку фотовспышки, после чего сразу закрыть затвор. Чтобы управиться с этими операциями одному, сделайте заранее из тонкой фанерки основание, на котором укрепите удобно аппарат и вспышку. Некоторые модели фотокамер снабжены специальными пазами для вспышки, что упрощает дело.

Когда же захочется получить фотокарточки большего размера, сгодиться и ваш аппарат в качестве увеличителя. Понадобятся еще соответствующая линза к объективу и фонарь — светонепроницаемая коробка с лампой и молочным стеклом, какое встречается в фотомагазинах. Конечно, потребуются при печати значительные выдержки, зато снимок получится намного крупнее. Так вроде бы «несерьезный» фотоаппарат позволяет делать разнообразные настоящие снимки.

Когда-то у автора, в то время двенадцатилетнего подростка, тоже был подобный простенький аппарат «Бокс-Тенгор», выпускаемый в Германии в конце 20-х — начале 30-х годов. Этим аппаратом сняты друзья, улицы Лефортова, где мы жили. Прошло время, снимки сохранились. Сегодня интересно посмотреть, какими мы были. Любопытно видеть и ныне сильно изменившийся уголок нашего Лефортова 1947 года, неведомые теперь тогдашние трамваи. Немудрящий детский снимок стал своего рода фотодокументом уже отдаленного прошлого. Такие же возможности запечатлеть на десятилетия вперед быстро меняющиеся облики наших больших и малых мест обитания есть и у сегодняшних



школьников. Надо только взять в руки любой самый простой фотоаппарат. Желаем вам успехов, друзья!

Ю. ПРОКОПЦЕВ

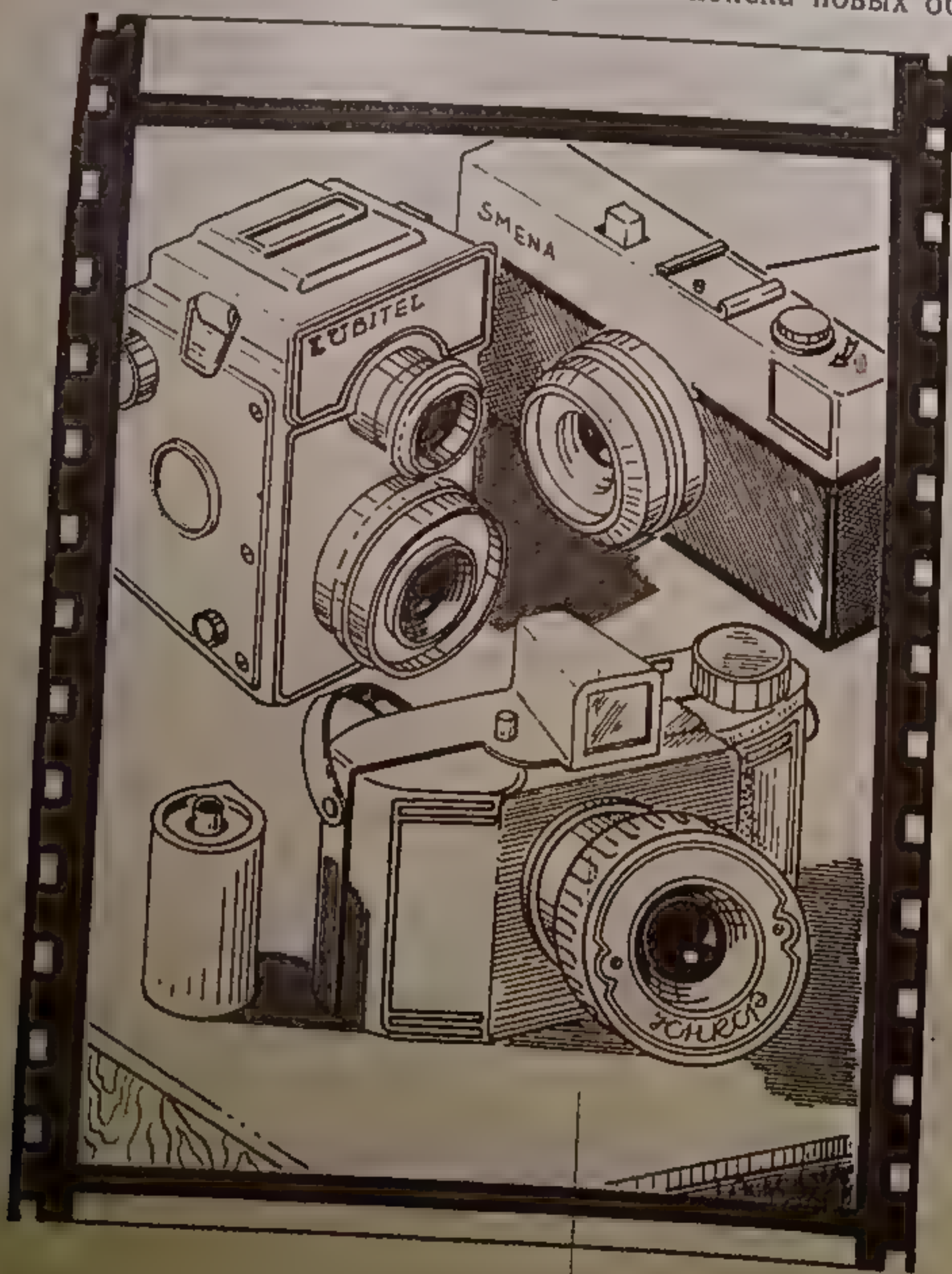
СЧАСТЛИВЫЕ КАМНИ АВГУСТА

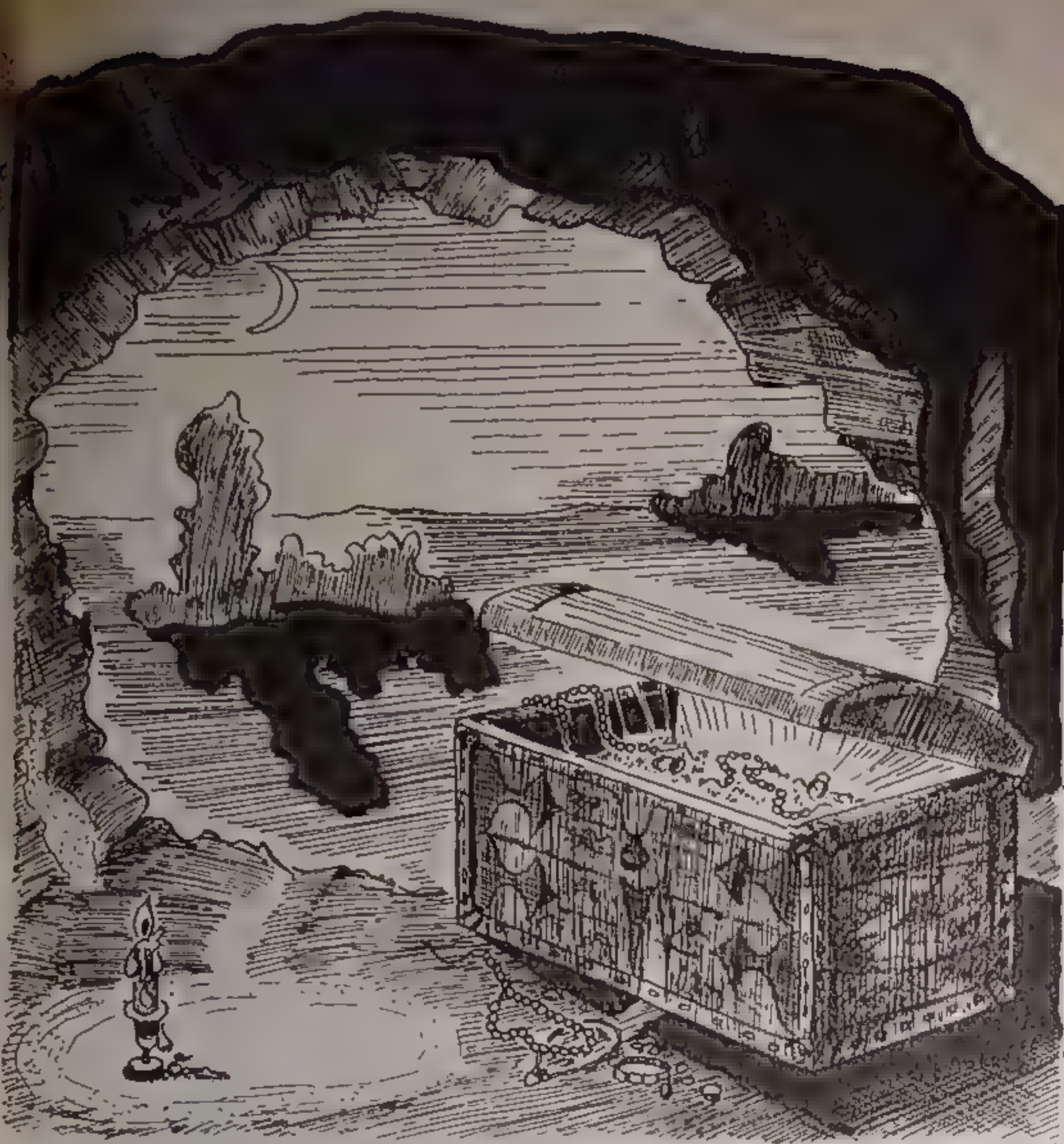
Родившимся в августе счастье приносят зеленые и желтовато-зеленые камни. Основным камнем августа считается хризолит (хризос — золото, литос — камень) — прозрачная разновидность минерала оливина. Хризолит имеет и другие названия: гавайит, достокан, заберзат, перидот, изумруд вечерний. По научной классификации, демантоид (уральский хризолит) считается драгоценным камнем второго порядка, наравне с аметистом, акваарином, благородным опалом. По торговой классификации, хризолит считается полудрагоценным камнем. В природе хризолит обычно встречается в виде неправильных зерен размером от 2 до 15 мм. Такие малые размеры лишают возможности изготовить из него кулоны, броши и крупные детали для браслетов и колец.

В рассказе «Гранатовый браслет» А. И. Куприн писал, что браслет содержал красные гранаты, а «в центре был какой-то красивый зеленый камень». Общеизвестно, что гранаты красные. Мало кто знает, что они бывают зеленые, черные и другие. И, конечно, Куприн явно не знал, что упомянутый зеленый камень — тоже гранат. Этот вопрос изучала Т. Б. Здорик и пришла к выводу, что зеленый камень в браслете у Куприна был демантоид.

В ювелирном деле, как правило, хризолит применяется в ограненном виде. Граненые вставки помещают в кольца, серьги, броши, браслеты и т. д.

Как ювелирный камень хризолит известен с начала нашей эры (упоминается Плинием в «Естественной истории»). Известно, что в зна-





Бирму ввозили его в Китай. До сих пор в Бирме существует «нефритовая тропа», ведущая в Китай.

Нефрит применяется как ювелирный и поделочный камень. Из него делают цельно-нефритовые кольца (без металла), кулоны, броши, браслеты, вазы, шкатулки, фигурки и т. д. Этот камень рожденные в августе могут носить на себе или держать в доме в качестве украшений.

В нашей стране нефрит встречается в Восточной Сибири, на Урале, и в ряде других регионов. За рубежом наиболее известны месторождения нефрита в США и Канаде.

Действительно ли камни месяцев приносят счастье их владельцам, родившимся в определенном месяце? Одни в это верят, другие — нет. Некоторые камни (янтарь, сердолик и другие) действительно помогают излечивать болезни. Существуют и нелепые поверья. Так, некоторые верят, что *александрит* надо носить на себе вдовам, и называют его *ведовий камень*. Ни в одной зарубежной стране так не считают, и в СССР до войны с фашистской Германией тоже так не считали. Однако в период войны, когда многие женщины овдовели, кто-то пустил слух, что александрит — камень вдовий.

А вот *шерл* (черный турмалин) считается камнем ведьм...

Давайте не будем мешать тем, кто верит, и не станем упрекать неверующих. Будем считать, что просто приятно знать «свой» камень, иметь его. Пусть это будет даже просто занимательная игра в легенды и красоту камня. Дело собирания камней, красивых, занимательных, редких, особенно полезно для детей, которые невольно станут проявлять интерес к минералам и горным породам, расширять свой кругозор. Коллекционирование, смотришь, определит и будущую профессию, интересно взрослым и детям. Оно вырабатывает усидчивость, внимательность, аккуратность, дает новые знания независимо от того, что собирает ребенок: фантики, спичечные этикетки, календарики, марки или минералы. На мой взгляд, из перечисленного наиболее полезно собирать минералы — больше будет получено нужных знаний.

К. САДИЛЕНКО

«Ученики замучены, Но правила заучены»

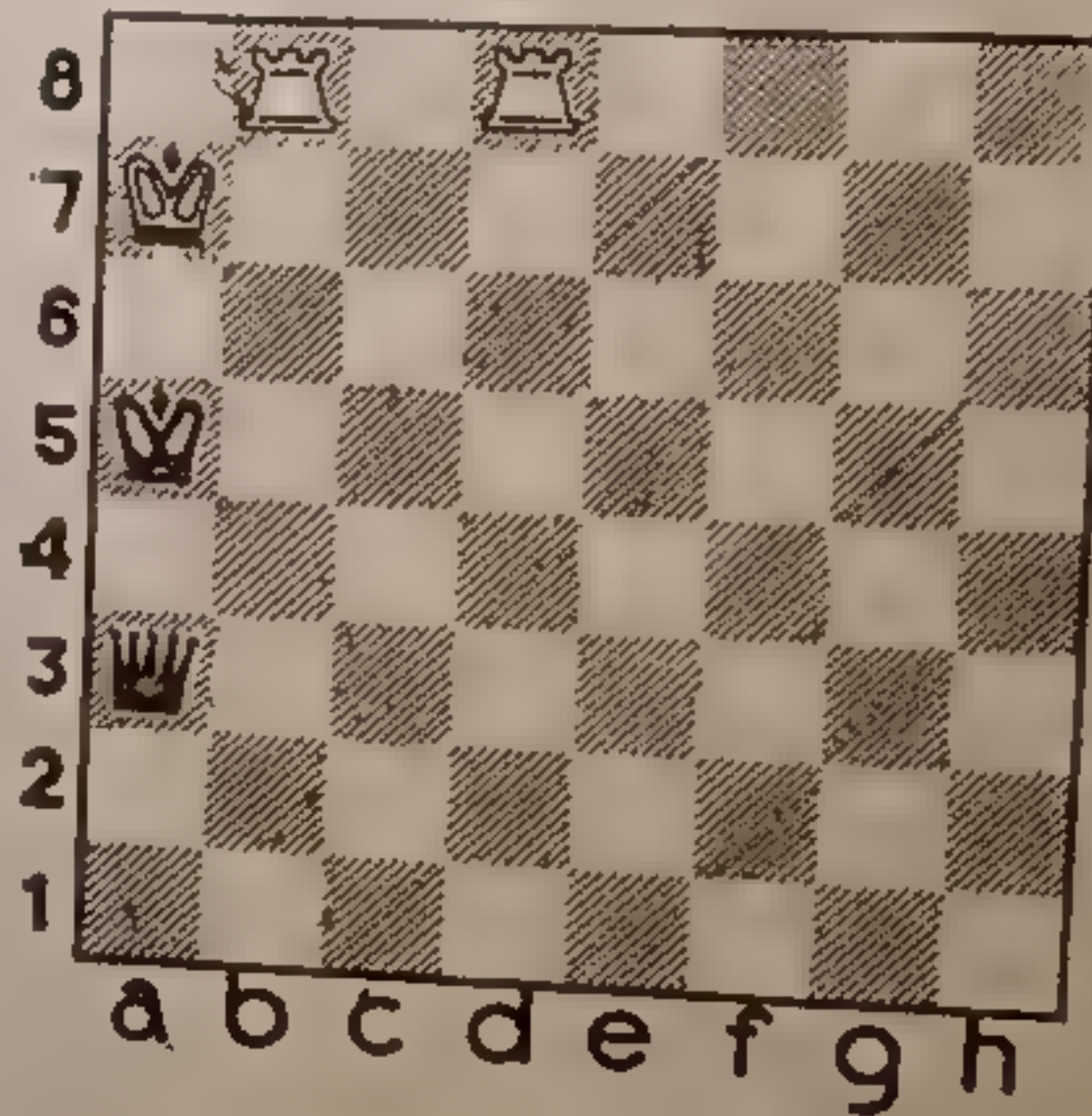
В прошлом номере журнала мы писали, что шахматный раздел «Семейного досуга» теперь будет представлять творческое наследие одного из крупнейших шахматных композиторов современности Э. Л. Погосьянца.

Без ложной скромности Красота моих этюдов Ярче блеска изумрудов. Тот, кто прелесть их познал, Равных автору не знал.

Вряд ли кто мог так возиться Ради сложности позиций, Их скупые диаграммы Встанут в золотые рамы.

Путь в историю не гладок: Сколько вынес я нападок... Но ни с чем вы не сравните Радость творческих открытий!

Задание 15



Ход черных. Ничья

Задание 16



Ничья

Публикация
З. В. ЛУНЬКОВОЙ

менитом «монокле» Нерона был хризолит, а не изумруд.

На мировой рынок ювелирный хризолит поступает из Египта и США. В СССР ювелирный хризолит встречается в Якутии и в Красноярском крае.

Родившимся в августе принято носить хризолит на себе — в перстне, кулоне, браслете и т. п. Как украшение в комнате хризолит мало подходит из-за своих небольших размеров.

Заменять хризолит можно зеленымgrossуляром или зеленым нефритом. Гроссуляр (кальциево-алюминиевый гранат) получил свое название от латинского *grossularia* — крыжовник. Встречающиеся в природе его кристаллы действительно похожи на ягоды крыжовника.

Слово гранат происходит от латинского *granatus*. Он получил свое название за сходство по цвету и форме большинства гранатов (кристаллов) с зернами плода граната.

Горная порода, содержащая много grossуляра, называется grossуляритом. Гроссуляр бывает не только зеленым разных оттенков, но также других цветов. Его разновидности по цвету имеют свои названия: *гессонит* — оранжевый, *пурпурный*, *фиолетово-красный*, *сукцинит* — буровато-красный, *красно-бурый*, *ландерит* — розовый,

розовато-красный, *белый гранат* — белый или бесцветный. Прозрачный и просвечивающие образцы красивой окраски гранят и применяют в ювелирном деле.

Кроме grossуляра, в ювелирном деле применяется его «родственник» — гидрогроссуляр («водный grossуляр»). Широко известны гидрогроссуляры из США, называемые калифорнийским или аризонским жадом, и из ЮАР, называемые трансваальским жадом. Название *жад* они получили в связи с их сходством с минералом *жадеитом*.

Второй заменитель хризолита — нефрит — надо брать зеленый. Кстати, он встречается значительно чаще, чем черный, серый или белый. Название «нефрит» происходит от греческого слова *нефрос* — почки. Считали, что он излечивает болезни почек. Его еще называют: *почечный камень* и *жад* (есть и другие минералы, называемые жад).

Нефрит почти всегда просвечивает, иногда бывает полупрозрачный. Из него, как из очень прочного камня, делали орудия и инструменты, кое-где он носил название: *камень топоров*.

Во многих странах Азии нефрит считался священным камнем. В древнем Китае из него делали фигурки богов, жертвенные чаши, вазы и ценился он очень дорого. Контрабандисты из Бирмы и через

КАРЛ БРЮЛЛОВ

„ВСАДНИЦА“

«Вы победили меня», — история сохранила эти слова, сказанные художником Карлом Брюлловым художнику Павлу Федотову.

Карл Великий русской живописи, прозванный так современниками, произнес их в конце 1840-х годов в мрачном николаевском Петербурге, где, несмотря на почести и славу, окружавшие его, невыносимо маялся и страдал, может быть, уже предчувствуя неизлечимую болезнь и скорую кончину, и все порывался вырваться, уехать, вернуться туда, в благословенную Италию, в которой когда-то в молодости был счастлив, куда император никак не отпускал его.

Что он имел в виду, говоря о «победе» Федотова над собой? Их живопись настолько различна, что трудно предположить и тень соперничества между ними. Федотовский печальный юмор просто не имел никаких точек соприкосновения с пышной патетикой живописи Брюллова. Да и люди они были тоже разные: маленький, невзрачный офицер с потерянной улыбкой, болезненный, робкий, как бы запуганный жизнью, — Федотов и шумный, артистичный, великолепный Брюллов. Более того, с высоты своего положения, в том числе и официального (первый живописец Империи!), Брюллов снисходил к Федотову, покровительствовал ему, заботился, как о младшем и слабейшем. Федотов же благоговел пред ним — как, впрочем, благоговели многие. И все-таки — «Вы победили меня...»

В яркой, почти легендарно-удачливой жизни Брюллова, какой она кажется на беглый взгляд, чувствуется тем не менее какой-то надлом, ущерб, какая-то скрытая неизбывная драма. Этот художник, превознесенный до небес, чью картину «Последний день Помпеи» сам Гоголь назвал «светлым воскресением живописи», не мог, по крайней мере в поздние свои годы, избавиться от тягостного ощущения неудачи, постигшей всю его творческую жизнь. Он был достаточно самолюбив и горд, чтобы не показывать это явно; но это то и дело пробивалось в словах, в длительных приступах безвольной апатии и широких отчаянных кутежах, а главное, — в усугубляемом драматизме, горестном и безнадежном звучании его поздней живописи, особенно — портретов.

Биография Брюллова достаточно известна (мы тоже не раз говорили о ней в «Домашнем музее»). Поэтому только напомним, что после четырнадцати лет, проведенных в Италии, Карл Павлович Брюллов в 1835 году вернулся в Россию триумфатором: «Последний день Помпеи»

недавно прогремел по всей Европе. Он написал гибель античного города под лавой и пеплом проснувшегося Везувия, написал катаклизм — одновременно природный и исторический; и на фоне торжества гибели создал героический апофеоз величия и красоты человека, противостоящего неизбежности уничтожения. «Его фигуры прекрасны при всем ужасе своего положения», — заметил Гоголь. Красота у Брюллова побеждала смерть. Нельзя сказать, чтобы такая оценка разделялась всегда и всеми. Например, Тургенев, соединив имя Брюллова с именем популярного тогда же автора романтических повестей Бестужева-Марлинского, придумал словосочетание «брюлловский марлинизм», обозначающее выдуманность и неправдивость художественной манеры, пристрастие к эффектам и красноречию, которое, согласно Тургеневу, противоречило скромности и целомудрию русского искусства. Еще позднее пылкий проповедник идейности в живописи Стасов буквально захлебывался в словах, чествуя Брюллова художником «поверхностным, легкомысленным, надутым, риторичным, фразерным, холодным, бессердечным, фальшивым». Но эти нападки (даже если и признать в них долю справедливости) не могли поколебать его высочайшей репутации.

Можно сказать, Брюллов стал жертвой непомерных требований, которые сам предъявил себе. Он загорелся мечтой превзойти им же достигнутое. Его, конечно, можно было понять. «Вы ведь знаете, — часто повторял он, — чего от меня потребуют после „Помпеи“!». Он задумал огромное историческое полотно «Осада Пскова» (эпизод войны с поляками: осада Пскова войсками Стефана Батория в 1584 году). На эту тему он натолкнулся, читая «Историю» Карамзина. И если «Последний день Помпеи», по сути, не имел национальной окраски (античный сюжет, терпевшийся в мифологическом дымке, принадлежал всему человечеству), то с «Осадой Пскова» дело обстояло иначе. Это должна была быть русская картина о русском народе. Семь лет он работал над ней (1836—1843). И потерпел сокрушительное поражение. Мало того, что Брюллов, в общем-то не знавший русского народа, не отыскал пластический эквивалент народного характера. Еще Пушкина, «ехав в Петербург скрепя сердце — боялся климата и неволи». И боялся, как выяснилось, не зря. Сановный Петербург воспринял его новую работу как дело государственной важно-

сти; ему докучали советами и подсказками; вероятно, он должен был держать уме официальную триаду «православие, самодержавие, народность»; сам император делал ему замечания; они, по словам современника, «охладили художника к картине». Он так и не закончил ее. Вольнолюбие Брюллова было сильным, честолюбивой мечтой стать родоначальником национального эпоса в русской живописи.

И вот, когда, несколько лет спустя Брюллов на картинах Федотова увидел неказистых, смешных, порой нелепых, но поразительно естественных и правдивых купчин, чиновников, жеманных барышень, перерзлых барынь во всем разнообразии их повадок, ужимок, ухваток, увидел всю эту печальную комедию русской повседневности, он понял, наверное, что он стоит эпоса, что этому художнику удалось, как раз то, чего не сумел сделать он сам, — схватить подлинную жизнь России. И тогда он сказал ему: «Вы победили меня».

Теперь, оглядывая наследие Брюллова, мы видим, что лучшее в нем (кроме «Последнего дня Помпеи») — портреты. Они, по словам В. Боткина, «так просты, так чужды всякого эффектного освещения, с такою гениальною свободой написаны, что, кажется, художнику они не стоили ни малейшего труда, и он лишь небрежно бросал краски на полотно». Среди портретных шедевров Брюллова первый по времени — «Всадница» (1832), которую он написал в Риме. Это Джованнина Паччини, итальянка, воспитанница графини Юлии Самойловой, женщины загадочной тенью проходящей через всю его одинокую жизнь. Это портрет одной женщины, звучащий признанием в любви к другой. Такова его скрытая драматургия. Позднейшие портреты Брюллова были, конечно, гораздо глубже и серьезнее, однако ни в одном из них уже не присутствовал такой душевный подъем. Юность мастера и юность модели... В те дни Брюллов действительно был счастлив, раскрывшаяся ему своей ликующей стороной, еще не показала мрачной изнанки. Его переполняла чувственная радость жизни. Он любовался статуями пороистой лошади, атласом роскошного волос, румянцем, глубокой зеленью вуали на берете. Как тогда же написал один итальянский критик, которого восхитила эта вещь: «В лошади, представленной фасом, находятся поистине удивительные линии ракурса, а сидящая на ней девушка — просто летящий ангел».

В. АЛЕКСЕЕВ

СЕМЬЯ И ШКОЛА

ISSN 0131-7377

ЖУРНАЛ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

лет 1992



Из семейного
альбома

См. стр. 54

Ежемесячный журнал
для родителей
Издается с мая 1946 года

УЧРЕДИТЕЛИ — АКАДЕМИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ НАУК СССР
И ТРУДОВОЙ КОЛЛЕКТИВ РЕДАКЦИИ ЖУРНАЛА «СЕМЬЯ И ШКОЛА»

В НОМЕРЕ:

Главный редактор
В. СМЕРНОВ

Редакционная коллегия:
Н. АВТАМОНОВА
(редактор отдела
семейного воспитания),
С. ВОЛЬШОНОК
(редактор отдела писем),
П. ГЕЛАЗОНИЯ
(зам. главного
редактора),
Л. ОСИПОВА
(редактор отдела
эстетического воспитания),
В. РЫБАКОВ
(редактор отдела
психологии)

Редакторы:
Т. БУКАШКИНА
(ведущий редактор
секретариата),
А. БУЛГАКОВ
(отдела школ),
Ж. БЫКОВА
(отдела медицины
и экологии),
С. ПАРСАДАНЯН
(отдела семейного
быта и досуга),
С. СИВОКОНЬ
(отдела литературы
и критики),
Л. ШУВАЛОВА
(отдела оформления)

Зав. редакцией
Т. ПЕТРОВСКАЯ
Техническое редактирование
М. ОРЛОВОЙ
Макет и оформление
Р. ТАБАЧНИКОВА

На первой странице обложки
Фото В. Плотникова

✉ Адрес редакции:
129278, Москва,
ул. Павла Корчагина, 7
☎ Телефоны редакции:
283-86-14, 283-80-09

ПОПРОБУЙ МЕНЯ ПОНЯТЬ	3	Л. Коваленко. И тяжесть на сердце огромная...
ПОЧТА «СЕМЬИ И ШКОЛЫ»	6	
ОСТРАЯ СИТУАЦИЯ	14	Э. Линчевский. Снайперы
СЕМЕЙНЫЙ ДЕТСКИЙ ДОМ	16	Е. Грошева. Станем родными
ГЛАЗАМИ ПСИХОЛОГА	20	В. Рахматшаева. Агрессивны — потому что несчастны...
ПСИХОЛОГИЯ ОБЫДЕННОЙ ЖИЗНИ	22	Ю. Олещук. «Он наделен каким-то вечным детством...»
ШКОЛА ДОШКОЛЬНИКА	25	Л. Бурмистрова. Сказка про Страну Словографию
	28	Играем каждый день!
ДЕТИ В БЕДЕ!	30	С. Ярыгин. Приглашение на чай
ВОСКРЕСНАЯ ШКОЛА	34	З. Светова. Покров Пресвятой Богородицы
У ВРАЧА	37	В. Каган. Два лика здоровья
СТОП-СИГНАЛ: ДЕТИ ИЗ АЛКОГОЛЬНОЙ СЕМЬИ	40	В. Москаленко. Герой семьи
ЗА РУБЕЖОМ	45	У. Дорошевская. Частные школы в Польше: надежды и сомнения
ОДНАКО...	47	Б. Кочубей, Н. Семенова. Что же такое секс и как с ним бороться?
КНИГИ	50	Г. Румянцев. Дорога к Дому
КИНО	52	Е. Билькис. В круге втором
• ИЗ СЕМЕЙНОГО АЛЬБОМА	54	Наш телеродственник Мережко
КУЛИНАРНЫЕ СЕКРЕТЫ	56	Л. Исарова. Блюда-скороспелки
СЕМЕЙНЫЙ ДОСУГ	58	

Сдано в набор 19.08.91 Подписано в печать 16.09.91. Формат 84×108¹/₁₆. Бумага «Котлас». Печать
офсетная. Усл. печ. л. 6,72. Усл. кр.-отт. 16,8. Уч.-изд. л. 11,09. Тираж 1 109 010 экз. Заказ 1332.
Цена 55 коп.

Издательство «Педагогика» Академии педагогических наук СССР и Министерства информации и печати
СССР
119043, Москва, Смоленский бульвар, 4

Ордена Трудового Красного Знамени Чеховский полиграфический комбинат
Государственной ассоциации предприятий, объединений и организаций
полиграфической промышленности «АСПОЛ»
142300, г. Чехов Московской области

СОВЕТЫ

НЕЛЬЗЯ ЧИТАТЬ ЧЕРЕЗ СИЛУ

Здравствуйте, уважаемая редакция!
Давно выписываю журнал «Семья и школа». Ращу двоих де-
тей. Как воспитатель я далека от совершенства, журнал очень
помогает мне — одергивает, удерживает от вредных «методов»
воспитания.

А пишу вот по какому поводу. В мире море книг. Как разо-
браться, выбрать лучшие? Ведь только настоящие книги рож-
дают привычку и интерес к чтению. В романе Дюма «Граф
Монте-Кристо» аббат Фариа утверждает, что «сто пятьдесят
хорошо подобранных произведений могут дать все, что полезно
знать человеку». Слышала о списке 100 книг Сухомлинского.

Хочется, чтобы мои дети открыли в буквальном смысле
лучшие книги как можно раньше. С чего начать знакомство
детей с великими произведениями, живущими столетиями?
Будет обидно, если дети их не прочитают. Жду ответа и
помощи.

В. МАМОНОВА
 г. Бердянск

Думаю, дело не в том или ином идеальном списке. Ведь лучшие авторы, лучшие книги (в том числе детские) широко известны. Самое главное — правильные установки: максимальный учет особенностей детского восприятия вообще и индивидуальности вашего ребенка в частности.

Почти тридцатилетний опыт работы по приобщению детей к книге убедил меня: исходя из особенностей возраста, не следует спешить с классикой. Лучше начать с вещей более простых и близких ребенку по содержанию.

Помню, пришлось мне как-то взять новый десятый Класс сильный, умный. К концу года, приступая к повторению лирики Пушкина, я сказала, что завтра мы будем говорить об одном из самых замечательных его стихотворений — «Зимнее утро». Класс ответил... дружным хохотом! Оказалось, что в представлении десятиклассников «Зимнее утро» — это что-то такое совсем детское и пустяковое. Ребята эти пришли в нашу школу из разных школ — так что на плохого учителя все не спишешь. Просто «проходить» стихотворение им пришлось в 5-м классе, то есть в том возрасте, когда созерцательного отношения к природе у ребенка, как правило, нет. (Кстати, еще в прошлом веке один из

известных педагогов-словесников Ц. Балталон писал, что в этом возрасте хочется не созерцать «малиновую сливу под сенью сладостной зеленого листка, а, перелезши через забор, сорвать ее».) И вот пропало для школьников чудесное, искрящееся радостью жизни стихотворение...

К каким же книгам тянутся дети младшего и среднего школьного возраста, что их больше всего интересует? (Хотя в письме возраст не указан, можно предположить, что речь идет именно о таких ребятах, поскольку приобщение к книге начинается тогда, когда дети в школьные годы овладевают техникой чтения.) Это, прежде всего, фантастика, приключения, путешествия, рассказы о животных, о детях. Вот из этого естественного детского интереса и следует исходить. Но важно, разумеется, чтобы близкая ребенку тематика, интересный сюжет сочетались с подлинной художественностью, с глубокой гуманистической направленностью произведения. По-настоящему художественная вещь дает нам яркие, запоминающиеся характеры (невозможно спутать одного героя с другим!), правду психологических ситуаций, положений. Часто достаточно прочитать пару страниц, выбравших наудачу, чтобы уви-

деть, к примеру, неестественность диалогов (герои говорят придуманным языком и притом совершенно одинаковым), и ты уже не веришь автору, чувствуешь: в книге — неправда, фальшь. А бывает, даже из нескольких строчек встают перед нами живые, ярко очерченные характеры. Вспомним хотя бы описание поисков Тома Сойера его тетусшкой в начале неумирающей книги Марка Твена. А как достоверна психологически знаменитая сцена с покраской забора!

Хорошее произведение правдиво всегда, даже если это фантастика или автор использует условные ситуации. Несколько лет назад вышел у нас сборник фантастических рассказов и повестей «Судьбы наших детей» — по-моему, лучший из подобных сборников. Сочетание острого фантастического сюжета, гуманистической направленности и психологической правдивости делает эту книгу незаменимой для подростков. Одна из самых замечательных вещей сборника — повесть американского фантаста Барри Лонгиера «Враг мой» (по этой повести был сделан, к сожалению, очень неудачный фильм). Она о том, как землянин и инопланетянин, оказавшись в результате войны между их цивилизациями вдвоем на необитаемой планете, от взаимной ненависти

и отвращения друг к другу постепенно, шаг за шагом, приходят сначала к взаимной терпимости, взаимопониманию, затем — к симпатии и наконец к дружбе. И все это так достоверно психологически, что узнаешь типичную жизненную коллизию: как люди медленно и мучительно, под влиянием реальных обстоятельств, преодолевают собственные предрассудки и навязанные средой стереотипы.

Однако и сборник этот, и вообще произведения лучших писателей-фантастов хороши для подростков. Для младших же школьников я, к сожалению, не могу назвать творцов этого жанра, равных Барри Лонгиеру, Харри Харрисону, Айзеку Азимову, Рэю Бредбери, братьям Стругацким, Станиславу Лему. Но зато для младших есть превосходные книги о знаменитых путешественниках. И, пожалуй, одна из самых лучших — книга советской писательницы А. Чумаченко «Человек с Луны». Увлекательно и просто рассказывает она о деятельности великого нашего ученого-гуманиста Н. Н. Миклухо-Маклая, о его жизни на острове Новая Гвиния среди дикарей-папуасов, о его дружбе с ними, о его страстном стремлении доказать, что нет «высших» и «низших» рас. Со страниц книги встает

яркий образ ученого, готового на трудности, лишения и риск ради своей светлой идеи.

Много отличных книг для младшего и среднего школьного возраста о животных и о детях. Незаменимыми для детей всех возрастов начиная со старшего дошкольного считаю рассказы о животных польского писателя Яна Грабовского, с их заразительным юмором, лиричностью, человечностью и психологической правдивостью при условности ситуаций. Казалось бы, уж куда неправдоподобнее — животные у писателя разговаривают. Но с какой яркой жизненной достоверностью выписан, например, характер черной таксы по имени Муха в превосходном рассказе «Муха с капризами»! Ведь и среди людей (а особенно — среди женщин) нередко встречаются такие: нервные, капризные, с очень трудным характером и вместе с тем добрые, сердечные, всегда готовые прийти на помощь...

А разве можно забыть маленькую девочку Эдитку из рассказа «Черный петух»? Сильное впечатление оставляет и сам автор (рассказчик) — такой, каким он предстает перед нами со страниц его рассказов — добрый, чуткий, уважающий всякое живое существо и при этом умеющий по-детски смеяться...

Думаю, от сюжетных рассказов Грабовского детям легче будет перейти к рассказам о природе и животных более созерцательного характера — к Бианки например. А потом, в более старшем возрасте, и к Сетону-Томпсону.

Книг о детях — великое множество. Помимо знаменитых произведений детской классики вроде «Приключений Тома Сойера» и «Приключений Гекльберри Финна», я отдала бы предпочтение из наших писателей Виктору Драгунскому и Юрию Яковлеву, а для более старших — Юрию Сотнику, из зарубежных — Алану Маршаллу («Я умею прыгать через лужи») и Вильяму Сарояну (сборник рассказов «60 миль в час»).

Думаю, что и список Сухомлинского не надо воспринимать буквально. Дескать, прочтет ребенок этот перечень и сразу станет заядлым

книголюбом и образованным человеком. Список Сухомлинского, так же как и любой список для внеклассного чтения, — это своего рода ориентир, который указывает направление маршрута. А что на пути следования привлечет внимание ребенка, вызовет его интерес, выберет он сам.

Поэтому, учитывая особенности детского возраста вообще, совершенно необходимо считаться также с индивидуальностью своего ребенка. Нельзя руководить детским чтением, не поняв, что интересует ребенка, не принимая во внимание уровень его читательской подготовки (то есть, попросту, степень начитанности).

Был у меня в 5-м классе мальчик, которого я никак не могла приохотить к чтению. Другие дети, после моих рассказов о самых интересных книгах, прямо-таки «прилипали» к ним, Слава же сидит себе, зевает: «А мне это не интересно». Про Робинзона Крузо — «Да ну его!» Путешествия — «Не люблю про это». О животных — «Это для маленьких!» Про детей — даже отворачивается... Такой вот «орешек» попался. Раздумывая, чем бы его заинтересовать, я наконец вспомнила, что любит он всех смешить. То на уроке начнет уморительные рожицы строить, то на перемене что-нибудь смешное рассказывает. Значит, надо попробовать дать ему что-нибудь такое, по смешнее. Оставила я его после уроков и дала читать рассказ Н. Носова «Фантазеры». Никогда Слава так не смеялся! И — о чудо! — попросил взять книгу домой. За один день прочитал сборник («Вот это да!»). Потом дала я ему Драгунского, затем — «Малыша и Карлсона», а к концу учебного года Слава читал взахлеб самые разные хорошие книги.

Еще сложнее было с семиклассником Сашей. Не читал решительно ничего, не интересовался ничем. По развитию отстал от сверстников. Все мои попытки заинтересовать самыми захватывающими книгами ни к чему не привели. Считался Саша «трудным», поскольку и прогуливал, и уроки срывал, и учителям хамил. И вот как-то раз вырвалось у него: «А чего меня все «хулиган» да «хулиган»!

Что я такого сделал? Сами орут...» Ага! Значит, вот что болит у парня — его положение «трудного»... А что, если... попробовать предложить ему «Педагогическую поэму»? Нет, нереально, трудная же для него книга... А вдруг? Сомнения мои кончились тем, что на другой день я рассказала Саше о Макаренке и его книге. Пересказала самые интересные эпизоды, вынула из портфеля книгу — «Хочешь?..» Саша книгу взял и — невероятно! — прочел ее целиком. И с каким «запалом» пересказывал полюбившиеся ему «случаи»! Потом пошли «Республика ШКИД» Г. Белых и Л. Пантелеева, «Серебряный герб» К. Чуковского и многое другое... Так что самое главное все-таки — понять своего ребенка, его интересы и устремления. Не стоит равняться на какого-то ребенка: он, мол, уже Толстого читает, а мой все еще детские книжки. Важно только, чтобы эти детские книги были хорошими. У каждого человека свои темпы и свои пути... И именно поэтому не нужно впадать в другую крайность — искусственно тормозить интерес к классике, если он у ребенка проснулся. Уж если ребенок потянулся к классическому роману — значит, не рано. И не беда, если он пока поймет не все, поймет по-своему. Главное — потянулся сам.

Переход от детских книг к классике вы можете облегчить подростку, если будете делиться с ним тем, что вы сами любите, рассказывать или читать любимые места из классических произведений. У меня, например, интерес к Пушкину пробудился после того, как мой двоюродный брат, которому исполнилось 30, прочел наизусть, как бы делясь со мной своими переживаниями, лирическое отступление из «Евгения Онегина», где поэт прощался со своей юностью. «Так, полдень мой настал, и нужно мне в том признаться, вижу я... Но так и быть, простимся дружно, о юность легкая моя!» Я училась тогда в 10-м...

А вот мой сын прочитал «Войну и мир» (с пропусками, правда) уже в шестом. Просто так получилось, что я часто рассказывала дочери и сыну о моем любимом герое — Пьере Безухове...

Не менее важна, чем пра-

вильный выбор книг, методика приобщения ребенка к чтению.

Старый, испытанный способ — больше читать ребенку вслух, останавливаясь на самых интересных местах. У ребенка — если вы, скажем, не читаете сыну о том, как Миклухо-Маклай впервые пошел в деревню папуасы («Человек с Луны»), и остановитесь на описании всеобщей встречи ученого обитателями, ваш мальчик дочитает главу до конца тот же вечер. А кто же захочет лечь спать, не узнав, чем кончился побег на рабство юного Джеймса Кука (Николай Чуковский, «Восстание фрегатов», глава «Капитан Кук»). Читайте ребенку вслух ваши любимые места любимых стихов. Избегайте при этом какого бы то ни было принуждения. Очень мешают приобщению ребенка к книге всякого рода педагогические предрассудки. Например, что все дети одного возраста должны читать одни и те же книги по данному им списку, что, начав читать книгу, непременно следует дочитать до конца. Конечно же я давала своим ученикам список книг, но при этом всегда подчеркивала, что вовсе не обязательно читать все указанные книги, каждый может выбрать те, которые ему интересны. А чтобы этот выбор облегчить, рассказывала о них. Точно так же, как и своим собственным детям. (О скольких литературных героях и замечательных людях слышали они впервые, стоя со мной в очередях или во время наших прогулок! Я никогда не настаивала, чтобы ученик обязательно дочитал начатую книгу. Может быть, она оказалась слишком сложной для него, может быть, неинтересной. Зачем читать через силу? Так можно только отбить всякий вкус к чтению. Предложите вашему ребенку несколько хороших книг, пусть он полистает каждую и выберет ту, которую больше всего интересуется. Такой метод позволяет каждому ребенку, даже если он не любит и не хочет читать в конце концов найти «единственную и неповторимую» книгу, с которой начинается его путь в новый, удивительный мир...

И. КЛЕНИЦКАЯ, педагог

А ведь еще утром он не отходил от меня, все лез целоваться (но так, чтобы никто не видел), а с остальными почти не разговаривал, только головой кивал то утвердительно, то отрицательно.

Перед сном мальчики вспомнили, как у Насти было хорошо, начали выпрашивать, какой дом у нас в Урае, и привели меня этим в полное расстройство: конечно, у меня им понравится меньше. Танина квартира, пожалуй, в лучшем районе Тюмени: еще не совсем он застроен, но застраивается комплексно, старательно, аккуратно, близко от центра, но на тихих улочках.

А Урай, да еще там, где стоит наш дом, — сплошное безобразие. Дома, похожие на бараки, постоянные раскопки вокруг них, так что высаженные деревья не успевают толком укорениться, а травка схватить песок; где нет раскопок — разезды для всякого рода транспорта, вид из окон такой, что хоть заклеивай их фотообоями... Вот квартира у нас, пожалуй, даже лучше, чем у Тани, но теперь там будет очень тесно, как я размещу восемь спальных мест в трех комнатах, сама пока толком не знаю. Одна мечта: вот когда будет коттедж, то и разместимся с уютом, и участок вокруг дома так засадим, что не видно будет окружающей действительности.

А пока есть еще возможность, родители не грядут, а наоборот, помогают и витаминами с дачи кормят, побудем в Тюмени. Тем более муж прислал нам «дотацию» и обещал еще.

2.08.

О мальчиках сегодня уже можно с уверенностью сказать, что каждый имеет по сильно развитому недостатку: Петя — вредность, Сергей — жадность.

Но Петину вредность я всерьез не воспринимаю... Не всерьез — потому что помню, что и у Инки бывали «весьма вредные периоды», это, может быть, обусловлено просто состоянием здоровья — это во-первых. Во-вторых, Петя, успокоившись, ведь все понимает. И, в сущности-то, очень хороший парнишка, добрый, прекрасно сознающий, что справедливо, что нет.

Сегодня после обеда он опять устроил дикий «ор» с катанием по полу на тему «Не будем спать!» Поскольку орал он в той комнате, где мы собирались спать, оставить его одного там я не могла. Пришлось слушать Петин концерт и давать комментарии. Сначала я высказала подозрение, что он поросенок, раз так визжит и по полу валяется. Петя перестал орать, чтобы гневно отвергнуть это предположение. Тогда я решила, что он лялечка, потому что большие не режут. Тогда он перестал орать, закатился под раскладушку и оттуда заявил, что спать все равно не будет и никто не будет! Что было делать? Я ответила, что тогда достану его и сильно напугаю. Не поверил. Пришлось отодвинуть раскладушку и впрямь шлепнуть. Сильно. Петя еще чуточку поорал в постели и затих, демонстративно уложив ноги на подушку и глядя в потолок. Зато Валентинка запела: «Плохая мама! А мама —

Плохая!» «Нет, не плохая мама! — сказал Петя. — Ты сама плохая. А мама — хорошая!» — «Петя, а разве хорошо, что я тебя шлепнула?» — «Не хорошо!» — «А почему я тебя шлепнула, знаешь?» — «Знаю!» — «Ну скажи, почему?» — «Не скажу». — «Может, я тебя не люблю?» — «Не любишь!» — «А вот люблю моего глупенького вреднулю!» — «Это ты, наверное, меня не любишь, раз не слушаешься!» — «Любу! Буду слушаться!» И правда лежит вот, заснуть не может, но из всех сил старается слушаться.

Зато за Сережу опасаясь всерьез. Жадность его проявляется во всем. И в том, что поделиться его не уговоришь. И в том, что понравившуюся вещь он старается припрятать — пусть сам играть не сможет, но зато и другим не достанется! На карманы и местечко под подушкой больше не надеется, так появились тайники по всей квартире. То свой же пистолет от Пети спрячет, то ручку мою. Хватишься — отдаст. Но сегодня опять утащил машинку Марика и отдал только, когда я увидела ее у него в руках. Ну машинок-то ему надо просто купить... Так ведь Пете давать не будет! И в еде — тоже жадность. Что-то понравившееся стремится съесть как можно больше, желательнее все, что есть в кастрюле-корзине-на блюде! Прямо диву даешься, сколько влазит в его щупленькое тельце! Но глазам все мало, просит еще и еще... В конце концов отодвигает недоеденное.

Впрочем, что-то похожее было и с Петей вначале. Он тогда так ел, что желудок не выдерживал, в деревне с горшком не ставались. А сейчас уже и на малину, и на мороженое смотрит с прохладцей, запросто может и отказаться. И вообще ест плохо, не знаешь, чем соблазнить. Мама все меня допрашивала, чем кормят в детском доме. Ну каша, суп — их Петя вообще не признает. Котлеты бабушкины первый раз ел с энтузиазмом, второй — без всякого. Валентинка последнее время только молоко пьет в неограниченных количествах.

Зато всех очень привлекает всякое «вне-режимное» питание: то же мороженое, коктейли и соки в магазине, уличные пирожки. Я, вообще-то, считаю все это нормальным. По-моему, дети, как и взрослые, должны есть то, чего хочется, сколько и когда захочется. Во всяком случае, принуждать их я не буду, а ограничивать — только в сладостях. По-моему, все эти сложности с аппетитом — явление переходное от обязательности и ограниченности детского питания к домашней демократичной кухне. Надеюсь, что постепенно, без особых принуждений, мы войдем в режим и нормальное меню.

Может, и с жадностью к вещам у Сережи то же самое? Не патология, а реакция из-за прежних ограничений? Придя к такому выводу, я отправилась в «Детский мир» и накупила новых игрушек.

3.08.

Похоже, я тоже подвергаюсь изучению, хотя и не столь сознательно. Дети проверяют, многое ли могут себе позволить с этой мамой, а

также и с остальными взрослыми членами семьи. Девчонки проверку проходят с трудом. Даша слишком командует, а подкрепления к таким действиям — авторитета — у нее нет. В результате она все кричит: «Это что такое?! Я кому сказала?!» — а никто не слушается. Ни ее, ни Катю, тоже «строгую воспитательницу». Настя быстро добилась всеобщей любви, ее встречают визгом и лезут на нее кататься. Остановить расшалившихся «наездников», организовать более тихие игры она уже не может. Более того, вчера разгоряченные возней дети уже и шлепали ее, и кричали ей всякие нехорошие слова. А заодно Инке, хотя, вообще-то, Инка, пожалуй, авторитет зарабатывает самым правильным путем. Она разрисовала мальчишкам альбомчики, Пете помогла собрать машинку из набора деталей — и уже уважение.

К дедушке и бабушке отношение даже почтительное — конечно, в меру разумения такой публики, как эта троица. Во-первых, дедушка и бабушка снабжают нас ягодами и помидорами, бабушка жарит очень вкусные котлеты, а самое главное — тут есть дистанция! И потому, что я объяснила, что дедушка и бабушка здесь главные, и потому, что они напрямую с детьми реже общаются.

А у меня нету дистанции. И детки, увидев, как много хорошего можно получить от этой «дойной коровы», пытаются помичурински «не ждать милостей от природы, а взять их» приступом — криком, нытьем, непослушанием. Приходится объяснять, что мама хорошая, когда дети хорошие, а когда дети плохие, не слушаются, мама тоже плохая: сердится, ругает, в угол ставит, игрушек не купит, гулять не поведет, а может и напугать. Пока не очень верят, приходится начинать подтверждать слова действиями. Вчера, например, не стала их качать на качелях, потому, что никто не хотел уступать место другому. Реву было! Мальчишки еще более-менее поняли мою логику, но Валентинка, уже достаточно избалованная, ни на какие мои условия соглашаться не желает.

Еще одно последствие уродства воспитания: сосредоточенность на «половых различиях». В понимании моих деток все различия в физическом облике мужчин и женщин — нечто очень стыдное, а потому страшно интересно выкрикивать слова, обозначающие эти различия (словарь — нелитературный), или показывать друг другу и громко хохотать. Вчера Инка зашла в комнату, где укладывались спать Валя и Петя, и прибежала ко мне потрясенная: «Они сняли трусики и... в таких позах!» Я убедила ее, что изучение детей друг другом нормальное явление, но у самой меня такой уверенности насчет моих детей — нет. Валя-то тут, конечно, ни при чем, для нее все это — такая же игра, как любая другая... А вот с мальчишками придется проводить беседы и всячески гасить нездоровость интереса, доказывать обыденность и естественность темы. И по-дальше от «дворовых контактов»!

В. РАХМАТШАЕВА,
кандидат психологических наук

АГРЕССИВНЫЕ — ПОТОМУ ЧТО НЕСЧАСТНЫ...

Здравствуй, уважаемая «Семья и школа»! Пишу с надеждой, что выслушаете, разберетесь и посоветуете. У меня трое детей. Младшей Женечке скоро 2 годика, Сереже 12 лет, Юле — 14. С первым мужем жизнь не сложилась, семь лет прожила одна. Вот, наверное, в этот период и наделала я миллион ошибок в воспитании. Воспитывала, что называется, на скорую руку... Знаю, с поведением, да и с учебой у моих детей не все благополучно. Дома воюем по этим вопросам постоянно, дети распустились, учеба запущена у обоих. В школе они не на лучшем счету; и если вызывали по их души, то сколько упреков я выслушивала, сколько разносов снесла!

Дочь моя, семиклассница, писала письмо на уроке. Учитель заметил и отнял, передал классному руководителю. Затем это письмо подверглось всеобщей огласке: обсуждалось на родительском собрании, на родительском комитете. Пришла я сегодня на очередное заседание родительского комитета с целью забрать Юлино письмо. Состоялся разговор, если его мож-

но так назвать. На меня нападали, атаковали, я отбивалась. В конце концов председатель родительского комитета сказала: «Нам не о чем с вами разговаривать».

Я не защищала детей. Я вела разговор по поводу письма. Почему его прочли, обсудили написанное и даже высказали такое мнение, что письмо это показывает лицо моей дочери? Более того, они требовали и советовали посуровее воспитывать детей. В школу ходить не хочется, одни жалобы и упреки. Может получилось, что я оправдываю своих детей, но это не так. Просто я верю, что они лучше, чем их видят и считают учителя...

Уважаемая редакция! Помогите разобраться, посоветуйте, как все изменить. Детям еще учиться и учиться, а они как бельмо на глазу у школы...

Н. В. З.
г. Астрахань

Вот такое тревожное письмо пришло в редакцию. И если б одно... Поводы для конфликта могут быть разными, но типично противостояние: школа — семья. Типично отчуждение ребенка от школы. Словно работает с завидной четкостью в школе некий механизм, отделяющий друг от друга педагогов и семью. Подобно тому, как вода выталкивает на поверхность погруженные в нее предметы, школа «изрыгает из своего чрева» нестандартных детей и непокорных родителей. Мы, родители, остро чувствуем это. Что же говорить о детях? Как точно подметила при встрече Наталия Васильевна, мы вынуждены уговаривать наших детей «принять школу, как таблетку»: горько, противно, но надо выпить.

...В конфликте «ребенок — родители — учитель» зачастую трудно понять, с чего все началось. Может быть, в нашем случае все началось с памяти учителей о том, как учились родные Юли. В этой школе когда-то учились и Юлина мама и Юлина тетя — мамина сестра, которая считалась «неисправимой». И вполне возможно, когда Юля стала первоклассницей, «сработало» старое предубеждение: в такой «трудной» семье все дети должны быть «трудными». Постепенно сложилось негативное отношение учителей и к Юле: «Юля, по мнению учителей, — хулиганка, подлая девочка, у которой нет ни стыда, ни совести. Распущена до предела. Импульсивная, безвольная. Не умеет контролировать себя, свое поведение. Плохо учится, дурно влияет не только на девочек, но и на мальчиков. На уроках

ведет себя безобразно. Может встать и пойти по классу. Может сказать или выкрикнуть что угодно. Письмо — это Юлино лицо. Какое лицо — всем понятно...»

(Речь идет о том самом письме, изъятном учителем на уроке, в котором Юля просила подругу прислать ей «черные колготки, отрез на платье и 20 пачек сигарет».)

Конечно, такие дети, как Юля, затрудняют работу учителей. И у них возникает убеждение: хорошего человека из этой «трудной» девочки никогда не выйдет. Как видите, отношения Юли и учителей развиваются по стереотипу самореализующегося пророчества: ученики, от которых ждут плохого, действительно, становятся несносными.

Когда я встретила с этой «ужасной Юлей», она показалась мне удивительно милой и приятной. Стройная, белокурая, нежное лицо, слегка курносый носик. Глаза и губы тронуты косметикой. (Ох уж это стремление 14-летних девушек быть красивыми «по-взрослому»...) Одно только портило милое лицо: печать настоятельности и недоверия. Даже когда она улыбалась, в глазах была тревога: «Какую еще неприятность принес новый, незнакомый взрослый?» Знакомлюсь и прошу подробнее рассказать о конфликте. «Какой конфликт? — деланно удивляется Юля. — Все нормально...»

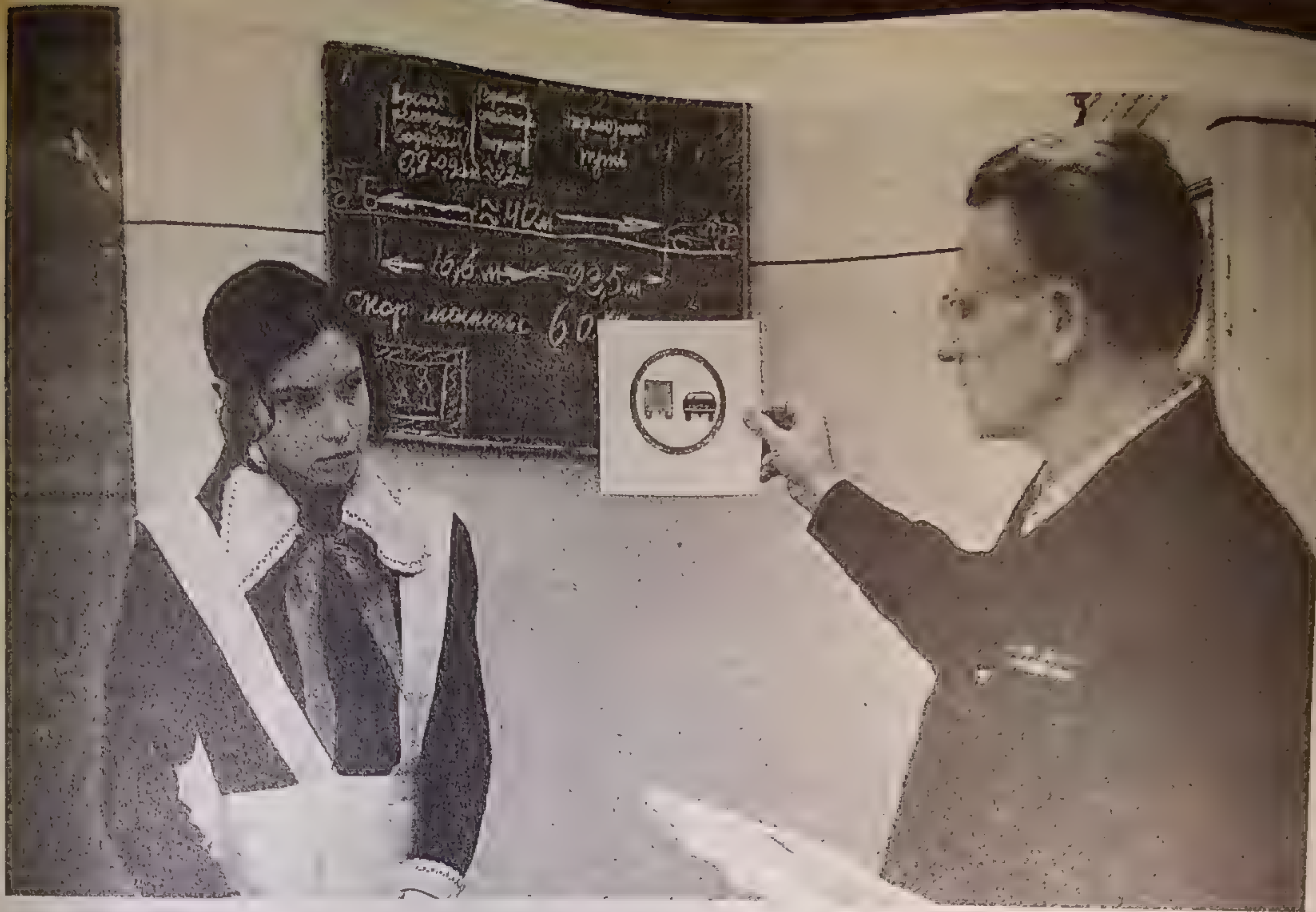
Непросто было вызвать Юлю на открытый разговор. Но все-таки мне это удалось. Вот что я услышала от Юли: «В чем главная причина конфликта с учителями? Они нас не принимают. Считают нас

конченными людьми. По их мнению, девочки, которые встречаются с мальчиками, все непорядочные. Я встречалась с мальчиками с пятого класса. И уже тогда, когда мне было 12 лет, учителя думали про меня самое плохое. А сейчас еще хуже. Если в классе кто-то что-то сделает: заговорит, зашумит — учителя даже не пытаются разобраться, сразу думают, что это я. Всегда и во всем виновата Юля! Меня сажают за первую парту или изолируют от всех, чтобы рядом никто не сидел, потому что для них я всегда плохая. Вы знаете, в последний раз учительница труда вслух так и сказала: «Ты хоть и плохая, но домашнее задание сделала хорошо».

Но почему же школа заражена этим страшным недугом — нелюбовью к детям? Почему призывает родителей карать и без того несчастных детей?

Мне кажется, я знаю ответ на этот вопрос. Он может показаться неожиданным для читателей. Причина нелюбви и агрессивного отношения многих учителей (да и многих родителей) к детям — в нелюбви и обесцененном отношении взрослых к самим себе.

Давайте проведем небольшой эксперимент. Возьмите лист бумаги и карандаш. Задумайтесь на минуту о себе и назовите три качества, за которые вы можете считать себя человеком, достойным любви и восхищения. Для многих из нас это задание окажется трудным: мы не привыкли думать о своих достоинствах, кажется, что и не знаем их. Более того, которым может показаться нескромным



Н. В.
г. Астра

Тема сегодняшнего занятия — запрещающие знаки

Фото Р. Мухаметзянова

думать (а тем более писать) о своих хороших качествах. Нас много лет учили: «Не хвали сам себя, пусть другой похвалит тебя». И тем не менее найдите в себе три таких качества. Это могут быть как физические (красивый голос, глаза, волосы, стройная фигура), так и душевные качества (доброта, искренность, умение выслушать). А теперь попробуйте проделать следующее. Закройте глаза и повторите про себя 5—7 раз: «Я люблю себя за то, что у меня красивый голос» (или за то, что у меня стройная фигура, или за то, что я добрый, — в зависимости от того, что вы записали в своем листочке под номером один). Не стесняйтесь, повторяйте: «Я люблю себя за то, что у меня...» и прислушивайтесь к своим переживаниям в этот момент. Что вы чувствуете? Согласие? Радость? Ощущение полета? Несогласие? Протест? Двойственные чувства? Грусть? Тоску? Уныние? Повторите ту же самую процедуру вторым качеством: «Я люблю себя за то, что у меня красивые глаза». Прислушайтесь к своим эмоциям. А теперь проделайте то же самое с третьим качеством. Какие чувства вы испытываете? Какие ощущения преобладают? Если вы переживаете положительные эмоции радости, счастья, самоуважения, я поздравляю вас! С вами все в порядке и уважение к себе с любовью и ценным, носите к себе с человеком ценным, ние, считаете себя человеком вашей силой. Если же вы переживаете двойственные эмоции или еще хуже — негативные эмоции тоски, несогласия и подавленности, то я вам сочувствую: вы не любите и

не цените себя. И это очень грустно... Потому что человек, который плохо относится к себе, не может относиться с любовью и уважением к другим людям. Его взаимоотношения полны либо внешних, либо внутренних конфликтов. Во всяком случае он «носит все в себе», но при этом чувствует себя человеком безнадежно несчастным.

Этот эксперимент, который вы только что проделали, я проводила в нескольких школах. Результаты удручают: из семидесяти учителей, принимавших участие в эксперименте, единицы обладают позитивным ценностным отношением к себе. Но это как раз те учителя, в которых дети души не чают, общение с которыми открывает ученикам возможности для роста, развития, самосовершенствования. Большинство же учителей испытывают двойственные переживания: согласия и несогласия, чуть заметной радости и ярко выраженной печали, тревоги, подавленности. Негативные переживания преобладают у учителей авторитарного стиля руководства. Эти чувства — показатель того, что такие учителя плохо относятся к себе, не ценят себя.

Чувствуете, какой болезнью страдает наша школа? Она не любит и не ценит себя — и потому плохо относится к детям. Вы можете возразить мне: «Что такое вы пишете? У наших учителей столько гонора! Они считают себя лучше всех! Они неприступны, горды, надменны! Они не желают разговаривать с родителями по-человечески: они ругают нас и ругают! Да, конечно. Именно поэтому учителя «высокомерны и надменны». Им хочется

подняться повыше и отодвинуться подальше — чтобы ни дети, ни, тем более, их родители никогда не догадались и не увидели, что они, учителя, себя не ценят, в себе не уверены, в своих достоинствах сомневаются, если не более.

Все это и есть глубинные истоки авторитарности и нелюбви к детям. И это очень серьезная проблема. Вернитесь на минутку к письму Наталии Васильевны. Кто его пишет? Измученная, беспомощная женщина, которая казнит себя за то, что «наделала миллион ошибок в воспитании», которая сама себя обвиняет за то, что у нее трудная судьба, маленькая зарплата и даже за такое естественное для каждой женщины желание устроить свою судьбу. Чувство вины очень часто рождает агрессию. Чувство беспомощности — гнев. Гнев и агрессия обращаются против детей. Наталия Васильевна, как сама рассказывала, «иногда била детей от бессилия, от отчаяния, что не слушаются, что семь лет прожила одна», да и хотя появился новый спутник жизни. Но главный потенциал этих негативных чувств (и в этом, и в сотнях, тысячах других случаев) — враги. Ведь учителя переживают те же самые чувства: гнев, рожаемый собственным бессилием и неспособностью учить таких детей, как Юля, чувство вины (не могут же они не чувствовать, что сам факт изъятия и обсуждения письма безнравствен...). В результате учителя нападают на матерей, советуют «быть суровее по отношению к детям. Таким образом, агрессия удваива-

ется и обращается против самых беспомощных — наших детей.

А когда родители с учителями заодно, тогда ребенку еще сложнее. Ребенок относится достаточно реалистично к факту, что учитель может быть «плохим». Но ему невыносимо тяжело признать родителей плохими. Дети скорее признают плохими себя — и будут испытывать стыд, каждая капелька которого ядовита. Он отравляет душу ребенка. Сначала, обиденный негативной оценкой, ребенок протестует. Но истощенный борьбой с несправедливыми криками, он постепенно теряет веру в себя. К сожалению, многие родители думают, что именно это и нужно: поняв, что он плохой, ребенок захочет стать лучше. Что за несчастное заблуждение! Человек, убежденный в собственной неполноценности, не в силах стать лучше! Низкая самооценка, обесценивание собственной личности — это верный путь к неудачам, конфликтам и жизненным разочарованиям. Потерявший радость в общении с самыми дорогими людьми, горько переживая одиночество, ребенок ищет и находит выход: он уходит из дома к друзьям, его пристрастиями становятся сигареты, алкоголь, наркотики.

К счастью, Юлина мама, пусть запоздало, но все-таки поняла: политика жестких мер и наказаний только разобщает родителей и детей. Она совершенно верно почувствовала: чтобы человек был лучше, его надо видеть хорошим. В этом сила ее позиции.

Что же делать? Мы можем до бесконечности осуждать школу и ругать учителей. Мы можем с гневом и возмущением вопрошать: «Почему государство, введя закон о всеобщем среднем образовании, ничего не делает, чтобы его реализовать: дети бегут из школы и удерживать некоторых из них не хватает сил ни у учителей, ни у родителей?» Мы можем до изнеможения мечтать о том красивом времени, когда у нас будут классы по 15 человек, дифференцированные программы, профессионально компетентные учителя. Но наши дети ходят в школу сегодня и бегут из нее сегодня. И страдают — сегодня. С неизбежностью встает вопрос: что делать?

Первое, что надо сделать, — это взглянуть на своего ребенка другими глазами. Он не хочет учиться? Не ужасайтесь! Что же хорошего в том, чтобы учиться в плохой школе по плохим программам? Значит, ваш ребенок — умница, он знает цену тому, чему и как его учат в школе. Ваш ребенок убегает с уроков? Он прав! Как не сбегать со скучного и непонятного урока, на котором у него нет возможности работать и учиться? Значит, ваш ребенок умеет с пользой для себя тратить время и не приучен лицемерить и притворяться: ему плохо — и он уходит. Ваш ребенок плохо ведет себя на уроке? Ничего страшного! Значит, он здоров. Здоровому ребенку трудно 45 минут сидеть неподвижно, если его труд не организован. К тому же ваш ребенок честен и смел: он мужественно дает понять учителю, что то, чему его учат и как учат, ему не подходит. Ваш ребенок слишком уж кричит и бежит по школе? Прекрасно! Вы должны испытывать

удовольствие, осознавая, что он свободен от комплексов и сохранил свою естественную жизнерадостность. Вывод из подобных рассуждений один: ваш ребенок достоин уважения.

Ваша задача — искать контакты со школой и научиться вести переговоры. Да-да, переговоры, как настоящий дипломат. Вы ведь хотите помочь своему ребенку, защитить его? Так давайте искать пути сближения со школой и учителями. Давайте попробуем взглянуть на школу другими глазами. Это единственное место, где могут учиться наши дети, не правда ли? Частные школы только начинают появляться в нашей стране, да и немногие из нас смогут позволить себе роскошь учить детей в частной школе. Остается одно — наша единственная средняя общеобразовательная. Мы ведь сами закончили ту же самую школу, не правда ли? И стали неплохими людьми. И справились со всеми трудностями: скучными уроками, недоброжелательными учителями и прочим, и прочим. Значит, у нас есть опыт и силы, чтобы помочь нашим детям одолеть те же трудности.

Вы идете в школу, чтобы помочь вашему ребенку? Поставьте себя на место учителя: учитель, прежде всего, человек. Он обладает эмоциями. У него тяжелая работа, которая вызывает у него всю гамму человеческих ощущений: агрессию, уныние, страх, обиду. Он, как и всякий человек (так же, как и вы), чего-то не понимает и склонен искать виновных. И вы это понимаете. Учитель раздражен, жалуется на вашего ребенка? В этом нет ничего плохого. Должно быть, он и в самом деле заметил, как трудно вашему ребенку учиться, и беспокоится о нем. Позвольте учителю «выпустить пар». Конечно, выслушивать обвинения очень тяжело. Лучшая стратегия в этом случае — не перебивать собеседника: пусть выговорится до конца. А теперь можете говорить и вы. Только вам важно не оправдываться, не защищаться и не нападать, а посетовать и пожаловаться на то, что вам тоже трудно и вы не знаете, что делать. Говорите о себе, о том, как вам трудно, а не о том, что учитель где-то не доработал.

Старайтесь быть мягкими в разговоре с учителем. Если он почувствует, что из-за проблемы с учебой и поведением ребенка вы нападаете на «него лично», он перестанет вас слушать. Не вините учителя. Отодвиньте в сторону обиды, стремление оправдаться и оправдать ребенка. Система образования ужасная? Верно... Но программа какая-никакая, одна на всех, а дети — разные. Учителю трудно работать в таких условиях. Детям тоже. Всем плохо — и вам тоже. Вот и попробуем вместе поискать выход: как помочь ребенку? Такой подход поможет учителю перейти от конфронтации к совместному поиску решений. Сядьте рядом за одним столом, положите перед собой чистый лист бумаги, спросите учителя: «Что я должен сделать завтра, чтобы помочь вам учить моего ребенка?»

Когда вражда и неприязнь уступят место доброжелательности и поддержке, появятся предпосылки, которые помогут вывести ребенка из школьного кризиса.

Ю. ОЛЕЩУК

„ОН НАДЕЛЕН КАКИМ-ТО ВЕЧНЫМ ДЕТСТВОМ“

В детские годы герой нашего очерка — абсолютно обаятелен.

Представьте себе мальчика с неограниченной способностью увлекаться и играть. Мальчика очень азартного, неумного, с явно богатым воображением и сильной впечатлительностью — все это угадывается в его постоянных увлечениях. У иных эти качества, заметные в самом раннем детстве, потом быстро тускнеют; но те, о ком идет речь, как-то не поддаются взрослению. Или поддаются очень плохо...

Их мир очень долго остается миром увлеченностей, а не расчета. Они все время где-то пропадают, куда-то бегут, чем-то занимаются — когда толковым, когда бестолковым (с точки зрения родителей); для них же самих — все интересно.

Разные родительские сердца реагируют по-разному на таких азартных сыновей. Одних волнует их легкомыслие, особенно если увлечения выглядят «неперспективными» (какие-нибудь там коллекционирования, бегания по стадионам, всяческие «боленья», игры со сверстниками до упаду и, пр.). Другие видят в азартности залог будущей способности вкладывать душу в какое-то дело и, стало быть, добиваться больших успехов. Третьи все время колеблются — то поведение сына их восхищает, то приводит в отчаяние.

Растет такой ребенок, растет — а зрелым как-то не становится. Или становится лишь в очень малой степени. Пове-

В этом очерке я хочу обсудить с читателями, а в особенности с читательницами, один из распространеннейших вариантов мужского характера. Почему именно с читательницами? Да потому что, по моему убеждению, неимоверное число семейных драм «по горизонтали» (между супругами) или «по вертикали» (между родителями и детьми) имеют источником непонимание именно этого варианта мужской натуры.

ноты, такой осуществленности жизни, которую иным не дало бы никакое ее разнообразие.

Но снова не будем отвлекаться на такие крайние варианты. Наша задача — проследить средний, «типовой» жизненный путь; а с ним для окружающих сопряжены немалые проблемы и сплошь и рядом — драматические непонимания.

И первая такая проблема — взрослость. Ни по годам — годы-то на нашего «романтика» не особенно действуют, — а по обязанностям. Наваливаются обязанности — вот что оказывается тяжким и неожиданным. Надо выбирать путь в жизни; надо обзаводиться семьей; надо — если обзавелся — печься о ней; а значит, «включать» или делать карьеру. Надо, в связи со всем этим, обучаться искусству общения с людьми, сметливости, рассудительности, терпеливости...

«Наш романтик» оказывается к таким вещам плохо подготовленным. Он и прежде-то мало вытенировал в себе качества ответственности и расчетливости. У него не нарабатался житейский глазомер, без которого что ни шаг — то в яму. А кроме того, даже сейчас, когда надо переприспосабливаться, ему это невероятно трудно — порывистая, азартная натура сопротивляется самоконтролю и самоограничениям.

По мере того как романтик — ничего не поделаешь! — втягивается во взрослую жизнь, он обнаруживает в себе вещи, которых не подозревал. Например, выясняет, что какой-то не такой, как все или, во всяком случае, большеинство. Слишком наивен, плохо рассчитывает последствия своих поступков, а главное — плохо умеет заглядывать вперед, планировать. Ему, как правило, не дается одно из самых ценных качеств действительно взрослой, зрелой натуры — чувство цели. Он может осознавать все эти свои недостатки, упорно пытаться от них избавиться — но не очень-то ладно это выходит. И с глубоким огорчением наблюдает, что вокруг немало таких, которым все это удается несравненно лучше. Вот это осознание и есть первый большой кризис, с которым он сталкивается в жизни. Ибо это осознание вполне способно положить начало комплексу неполноценности, представляющему о себе, как о человеке каком-то странном, житейски ущербном.

На этом же рубеже «романтика» нередко поджидает и второе малоприятное переживание — женитьба. Я имею в виду, конечно, не то, что женитьба сама по себе малоприятна — а то, как она у него происходит.

Как правило, романтик попадает в жесткие женские объятия. Я уж не знаю, чем объяснить — но подобные полумужские-полудетские натуры обычно нравятся твердым, практичным женщинам. Той разновидности женщин, которая любит брать матримониальные дела в собственные руки, начиная с выбора «суженого» и кончая отношениями в семье. Разгадка мне видится в том, что женщина, разгадка мне видится в том, что женщина, сильного, здорового мышления и до-

мантике существо безобидное, легко управляемое. «Такой не сбежит, не бросят, с ним всегда можно будет упрямиться. Он будет моим» — примерно так можно передать ход ее мыслей. Надо сказать, что он часто оказывается совершенно ложным — но молодые практичные особы тем не менее поколение за поколением оказываются в его плену.

Так или иначе, супруги романтикам достаются довольно часто такие, про которых более здравомыслящие и опытные мужчины говорят: «Не подарок». Но романтики этой-то «неподарочности» не углубляются...

Дальше семейная жизнь может складываться по самым разным вариантам. Бывает так, что он, искренне любящий свою четкую и практичную половину (любящий еще и потому, что самому ему качеств этих так не достает), лезет из кожи вон, чтобы стать достойным мужем и отцом, не забывая в горькие минуты от души проклинать легкомысленное детство, когда он вместе с тем чтобы всерьез готовиться к взрослому гостеприимству, все развился да развился. Бывает, что он довольно быстро начинает наоборот, «взбрыкивать» и «практичные» супруги с раздражением обнаруживают, что вовсе не такое уж упрямое и покладистое существо приобрела, как рассчитывала. В нем берет верх привычная тяга к увлеченности, к некоему игровому, а не прозаическому варианту жизни — и тут он (особенно если чувство ответственности перед семьей притуплено) способен быстро закусить удила и разрушить семью или превратить ее в кое-как существующую. Наконец, романтик способен переключиться на удивление основательно — внешне, по крайней мере, — решительно заставив себя позабыть прошлый тип жизни, категорически осудив в себе прежнюю неугомонность («все, набегался, нарезвился»), и стать не просто взрослым — практичным, расчетливым, осмотрительным — человеком, но даже, если так можно выразиться, антиромантиком. Он агрессивен в своей взрослости, чрезмерен в жесткой расчетливости. И, что особенно примечательно, теперь-то романтики, когда они их встречают в жизни, вызывают у них отвращение. И нередко даже некое подобие ненависти. Он их высмеивает, не желает им добра, может и навредить, если вредоносность доставляет ему удовольствие по натуре. Отчего это? Оттого, что он ненавидит в них себя — в прошлом.

Надо сказать, что такой вот «перекошавшийся», повзрослевший романтик — самый, пожалуй, распространенный вариант. Наверное, очень многие мужские натуры, взглянув внутрь собственной души, согласятся — да, отзвуки, отблески такого первоначального склада характера в них есть.

Но — как бы ни перестраивались, ни перековывались — они, если заглянуть вглубь души, не очень комфортно чувствуют себя в напряженной, трудовой, расчетливой взрослой жизни. Хотя сами,

рою нашего видение-то его, конечно, меняется, интересы становятся серьезнее, он отнюдь не пускает в лужах кораблики, когда ему пятнадцать. Но судит он о жизни, вещах, людях — вот показатель незрелости даже в юношеском возрасте — как-то уж очень наивно, непродуманно. И в его отношении к будущей жизни преобладают беспечность, какая-то «сырость» взгляда либо простенькие надежды на лучшее. Он, что называется, явный романтик.

Да, весь начальный этап жизни таких людей словно каким-то внутренним солнцем освещен. В самых дрянных условиях они сохраняют жизнелюбие, в самых убогих существовании семьи не самое убогое существование семьи. Великолепная жизнелюбие детства буквально светит в них с особенной силой; прозу жизни они словно и «в упор не видят...»

Из наших «увлекающихся» могут вырасти действительно удачливые, счастливые взрослые — если их способность увлечься переплавится в захваченность работой, а работа окажется такой, что вознаградит сторицей за преданность себе. Давайте вспомним — всем действенно творческим, много сделавшим в жизни путь натурам присуща вот эта способность забывать обо всем, кроме дела. У великих творцов творчество заполняло всю жизнь без остатка. Ему жертву приносилось все — свое здоровье и силы окружающих, отдых и досуг. И испытывали они ощущение такой пол-

сплошь и рядом не могут понять, что ни таких людей — старости. Для них и это за дискомфортность, каковы ее причины. Объясняют себе — если пытаются объяснить — по-разному. Не та профессия... Устают... Жизнь плохая, слишком трудная... Люди окружают не те, что надо... Жена попала не та, что надо... Дети неладные, денег мало — да, какие зади, а впереди осталось очень много — это осознание для человека фундаментальнейшее. Каждый реагирует на него по-своему — но реакция не может быть просто не в состоянии. В глубине души пошевеливается в них тоска по какому-то иному образу жизни, их время от времени манит куда-то, а куда — неясно им самим. То ли в экспедицию какую в тайгу или горы, то ли в экзотические страны, то ли мяч на улице погонять, то ли в артисты податься, — но тянет. Теперь уже они не придают этой тяге никакого значения, считают ее просто воспоминанием безмятежного детства, когда не было у них столько трудов и забот. Но тут ошибаются. В этой тяге-то и все дело, вся разгадка их дискомфорта. То подает голос их первоначальная, настоящая натура. Она — именно и недовольна прозой жизни. Даже вроде внешне отменные жизненные достижения эту натуру не ублажают. Помню, слышал от одного знакомого, достигшего в весьма престижном ведомстве отличного положения, половину карьеры проведшего в западных странах — а что для советского человека лучше этого может быть? — в подпитии сказанное большим, искренним голосом: «Эх, с каким бы удовольствием снова стал маленьким, играл бы во дворе полдня в футбол тряпичным мячом!» (Во время войны, когда он был мальчишкой, за неимением настоящих мячей дети играли любимой самоделками.) Значит, все великолепные успехи этому человеку все-таки в чем-то «против шерсти», значит, не того требовала спрятанная в нем подлинная натура.

«Подруги жизни» чувствуют, конечно, что где-то, в чем-то их мужья не то что маются, но как-то странно неудовлетворены. Женщины потоньше, попроницательнее догадываются о разладе между натурой и действительностью. Не столь тонкие относят на счет капризности или вздорности характера. Совсем нетонкие, непроницательные просто раздражаются, не вдаваясь ни в какие анализы. А если вдобавок такой муж оказывается при этом и не очень удачливым с точки зрения жены — то приговор бывает самым недобрым.

Видимо, жажда быть увлеченными, «гореть» чем-то у данной категории мужчин оказывается настолько мощной, что убить, задавить ее не может ничто. И никакие блага и успехи не способны компенсировать эту жажду — если достигаются без увлечения и горения. Она хоть как, а требует удовлетворения. Наблюдал вы мужчин, которые в любое делаемое дело стремятся внести какие-то прибаутки, как-то порезвиться на самом скудном плацдарме прозаических занятий, «пошутковать»? Это в них подает голос тяга к увлеченности, азартности существования. К пьянящему веселью бытия... Ну а теперь о последнем периоде жизни

Старость — момент истины для подобных мужчин. Старость — вообще психологически крайне сложная пора. Осознание, что жизнь прожита, что все главное по-многому — это осознание для человека фундаментальнейшее. Каждый реагирует на него по-своему — но реакция не может быть сильной, многое переворачивающей вверх дном. Распространенная, скажем, вещь — старческая озлобленность. Все мы знаем, как многим людям преклонного возраста она присуща, как трудно с ними даже по пустякам иметь дело. А ведь она во многом — именно от сознания, что жизнь прожита. Точнее — не просто от этого сознания (хотя и оно очень горькое), а еще и от мысли, что прожита плохо, неудачно. Не так, как человек заслуживал бы прожить... А в наших условиях этот вывод — и с правом — делает почти каждый достигающий преклонного возраста. И вот это осознание рождает ожесточение. Если человек при этом развит, умен, душевен — он удержится выплескивать его на окружающих. Ибо отчетливо знает — они-то ни при чем. Но если нет этих качеств — а у многих нет! — то раздраженный и возмущенный дух ищет виноватых рядом. И превращается человек в нечто невозможное для общения.

А у тех натур, о которых тут речь, старость дает еще один стимул к переменам поведения. В преклонных годах в них словно ослабевает какая-то внутренняя пружина — а именно то самозаставление быть взрослым, ответственным, которое они практиковали с тех пор, как вышли из детского, юношеского возраста. Они же — припомним — все время перековывались, брали себя в руки, взросли ли себя... Казалось бы — давно уж и перековались...

Ан нет. Вот в старости-то и выясняется, что заложенное в человеке с самого начала, с детства — заложено навсегда. Оно может быть задавлено, заглушено, преодолено — называйте как угодно, — но истреблено без остатка быть не может. И вот к старости человек вдруг приходит к пониманию, которое можно изложить примерно так: «Ну чего мне и дальше заставлять себя держать себя в руках? Жизнь — прожита; все что мог — сделал. Долг перед ближними выплатил — чего ради и дальше напрягаться, стараться, держать себя в узде по любому случаю?»

И в человеке вновь начинает просыпаться изначальность — жажда увлеченности, азартности. Его первозданность, долгое время загнанная на самое дно, начинает распрямляться. Он чувствует сильнейшее желание снова окунуться в те чувства, которые некогда делали его счастливым.

И невозможность сделать это добавляет ему трагических переживаний... Его первозданное «я» просыпается в условиях, где ему так мало места...

От ощущения пойманности в какой-то безвыходный капкан человек такого склада становится не просто желчным и раздражительным. Он может совершать и

дикий поступки, «выкидывать коленца», от которых ближние только ахают, не понимая, что в нем такое проснулось, откуда навалилось невозможное поведение? Чего он по каждому поводу встает на дыбы?

Мало того, что человек стал труден. Он может превратиться и в откровенно враждебного к тем, с кем прожил бок о бок так долго и так неплохо. Да, такие сюрпризы тоже могут быть. У него ведь какие представления появляются, когда в полную меру ощутит возвращение истинного «я»? «Это из-за вас, ради вас я себя заставлял, мучил, уродовал, — с горечью думает он. — Это ради вас лишил себя радостей жизни... Мог бы куда больше иметь веселья и счастья... А вы заставили меня гнуть спину вместо этого!» Он, конечно, в этой стихии озлобления уже совершенно не помнит, что в молодые годы он же, наоборот, из всех сил стремился стать взрослым и ругательски ругал себя за легкомысленное детство, за чрезмерную увлеченность всякими пустяками. И если ему напомнить — он это напоминание, скорее всего, оттолкнет... Потому что весь во власти горчайшего чувства — жизнь прожита «неправильно», совершенно не так, как ему следовало бы жить. И едкой памятью еще тщательно припоминает — где, на каких поворотах жизненной тропы ему светило что-то куда более интересное и подходящее, да приходилось отказываться ради семьи, ради работы, ради всего этого житейского рабства...

Я знаю не один, не два, не три случая — некоторые мои сверстники тут перед глазами, — когда такие вот изначальные романтики на склоне лет вершили несуразные вещи. Семью бросали, женились (или пытались жениться) на молодых, становились до сумасшествия строптивыми и своенравными. Только дай им зацепиться за какое-то мелочное «я хочу» — и держатся каменно, поражая своей неуступчивостью и склочностью...

Это они яростно, нелепо, не разбирая приличий, пытаются хоть под конец жизни отдаться велениям своей природы и демонстративно наплевать на любые самоограничения и самозаставления.

Несчастные, в сущности, люди...

И делающие несчастными других...

СКАЗКА

ПРО СТРАНУ СЛОВОГРАФИЮ

Глава восьмая

ЗМЕЙ ГОРЫНЫЧИ НАЧИТАННЫЕ О ЧЕТЫРЕХ ГОЛОВАХ И МЕСЬЕ ЖЮЛЬ

День у Маши был трудный. Она изрисовала человечками всю доску, а ребята — свои альбомы. И кого здесь только не было: и Ер Твердович на приставке, и пушистая Ерька, и феи, и буква.

Заснула Маша сразу и тут же очутилась на знакомой полянке. Здесь ее уже ждали.

Ер Твердович гостеприимно протянул девочке руку. Ерька подпрыгнула, лизнув в щеку, ловко перекувыркнулась в воздухе и весело помчалась к высокой башне. Видневшаяся впереди башня была так велика, что ее треугольная вершина казалась совсем крошечной.

— Пойдем, я познакомлю тебя с нашим Горынычем, — пригласил Машу Ер.

— С Горынычем? — испугалась девочка. В ее памяти сразу возник образ страшного чудовища, знакомый с детства.

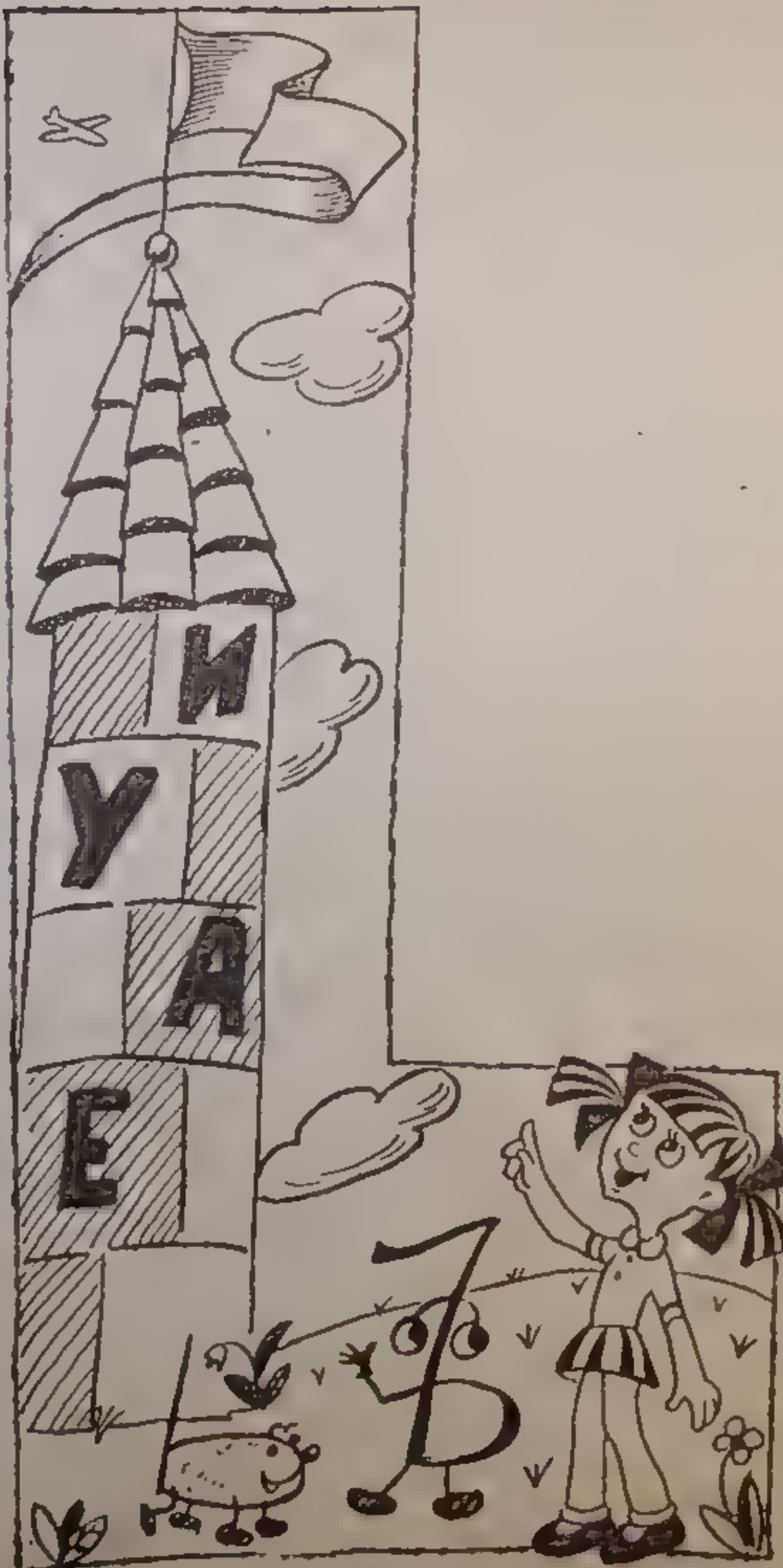
— Да ты не волнуйся, наш Змей Горыныч добрый, — успокоил ее Ер. — Он совсем не дикий, как все сказочные чудовища, так как много учится и читает. Горыныч служит на границе, потому что он большой и сильный. У него самые зоркие глаза и чуткие уши. Стоит ему подняться на задние лапы, и он видит всю нашу страну как на ладони.

Лай Ерьки доносился уже издали, и они поспешили на ее голос. И, конечно, «спешили» медленно. Ер с трудом перебирался от одной приставки к другой, садился, стирая со лба пот, вздыхал и шел дальше. Часто ему приходилось бросаться на помощь споткнувшимся внучкам, пока они отыскивали в траве зеленых йотиков.

Вот так зигзагами, с передышками они все же добрались до подножия башни.

Вблизи Маша увидела бойницы в форме букв И, У, А, Е, пробитые на разной высоте.

— Змей Горыныч! Где ты там? Будь так любезен, выгляни на минуточку, — позвал Приставкин кого-то невидимого.



Внутри башни заворчалось и запыхтело, сразу запахло паленым. Из нижней бойницы И высунилось сразу две головы.

— ЖЖЖиво признавайтесь, кто вы? ВаШШШи документы, — зашипели они одновременно, грозно высунув довольно внушительные жала.

— Ж и Ш. Прошу любить и жаловать, ничуть не испугавшись их грозного вида, сказал Ер.

Головы, увидев старика, сразу же успокоились и перестали шипеть.

«Ах вот почему ЖИ и ШИ пишутся через И, — обрадовалась Маша (она где-то уже слышала это правило). — Просто бойницы такие».

— ПоЧЧаше бы нас посеЩШали такие важные гости, — уже совсем другим тоном прошипели еще две головы, высунувшись из бойницы в форме А.

«Это Ч и Щ», — догадалась Маша.

Она вспомнила Змея Горыныча I, с которым она недавно познакомилась в доме Буквинске.

Ч и Щ, высунувшись уже из У- и И-бойниц, прошипели:

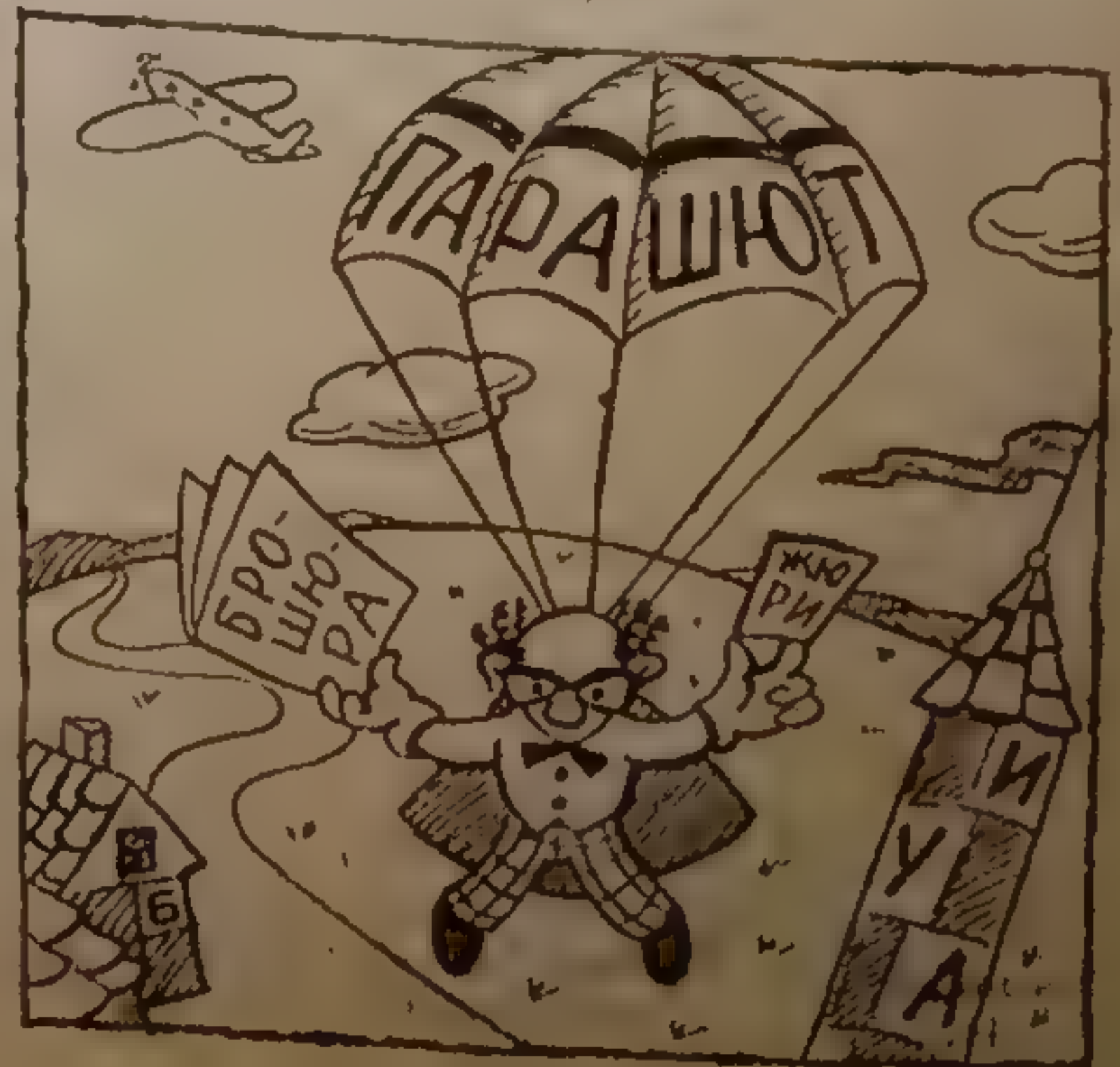
— Сейчас приЩЩуримся и разлиЧЧим вас. ЧЧудесная девочка! — вымолвили они.

— Главный сторож страны Словографии — Змей Горыныч Начитанный.

— А это очень трудолюбивая девочка Маша, — представил их друг другу Ер. Змей Горыныч высунул из бойниц все свои четыре головы и с интересом рассматривал Машу.

— ЗамеЧЧательная девочка. ОЧЧень уважаю трудолюбивых! Добро поЖЖаловай в нашу ЧЧудную страну!

— Подождите минуточку, к нам кто-то летит, — таинственно прошептал Горы-



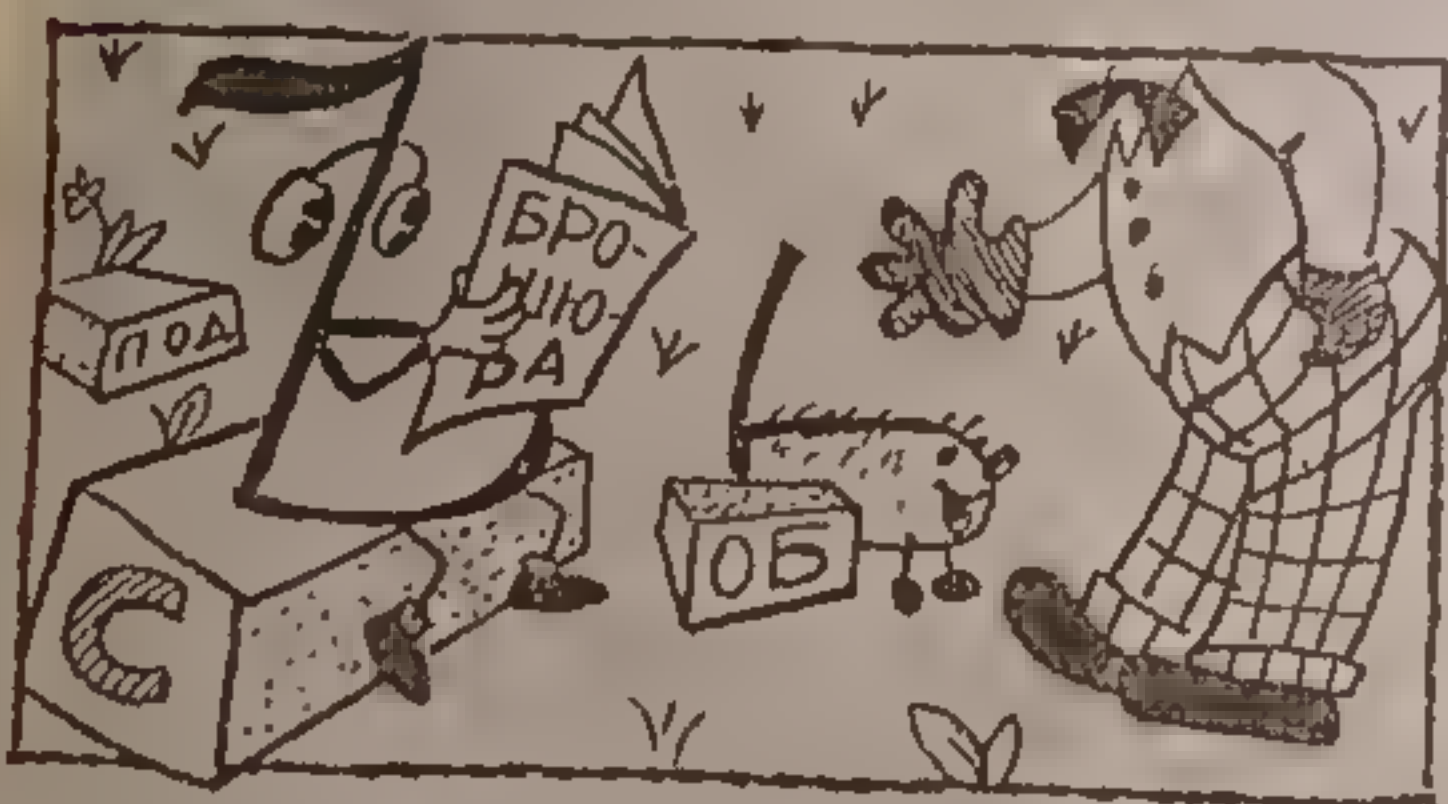
...вгнул свои головы и снова высу-
нул их из самых верхних бойниц.

Они пока еще ничего не видели и не слышали; но через некоторое время из-за облака показалась темная точка. Она быстро приближалась. Вскоре они различили крылья небольшого самолета. Вдруг от самолета что-то отделилось и стало плавно опускаться на землю. Маша разглядела парашют, а под ним маленького человечка в черном котелке и костюме, с кокетливой бабочкой вместо галстука. Легкой изящной походкой он подошел к ним.

— Разрешите представиться — месье Жюль из Моэкрири. Я приглашен в вашу страну на кинофестиваль. — Он протянул Приставкину пропуск члена жюри. — А в этой брошюре написано о красоте и мягкости слов французского языка. Может быть, прочитав ее, вы согласитесь, что наше произношение гораздо мелодичнее.

Ер взял в руки брошюру, присел на приставку, тщательно протер очки и стал внимательно читать.

Прочитав, он сказал: «Уважаемый месье Жюль! Мы высоко ценим вашу родную Моэкририю. Всегда рады вам как гостю. Мы с удовольствием принимаем три французских слова в русский язык. И даже согласны чтобы французские слова «жюри», «брошюра», «парашют» писались по законам вашей страны — через Ю (как и ваше собственное имя). Но больше всего на свете мы любим наш родной русский язык. Мы будем жить только по своим законам, но это ничуть не помешает нашей дружбе».



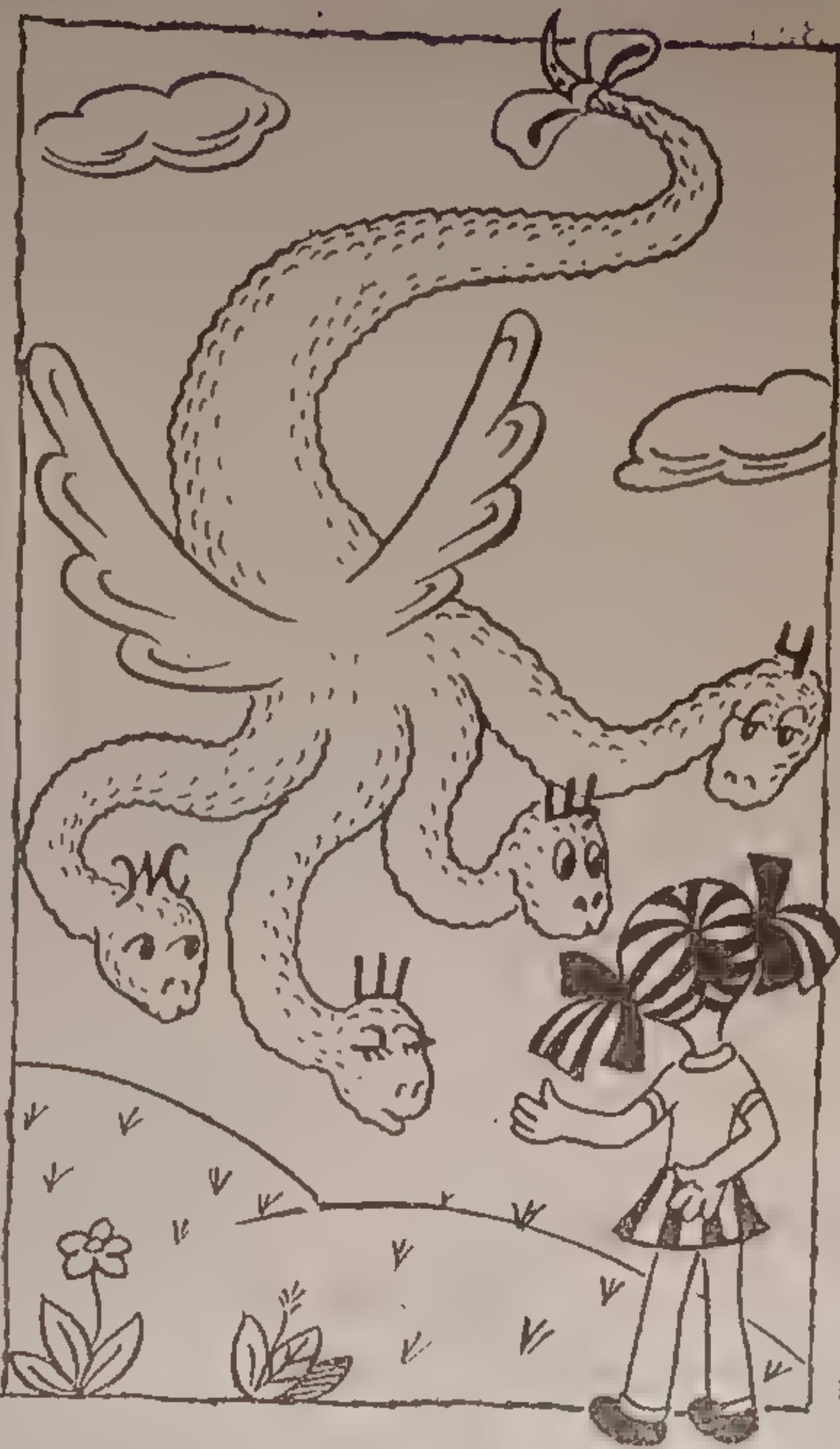
Буквята с почетом проводили Жюля к машине, и он поехал на свой фестиваль. Змей Горыныч попросил всех минуточку подождать, исчез, поворочался попытался, с кем-то поговорил. Затем высунул четыре головы разом и предложил всем смотреть на небо.

Сначала ничего не было видно, затем послышался свист и шум крыльев. На небе появилась яркая точка. Переливаясь зеленым и синим, она стала расти и вскоре превратилась в уже знакомого Маше Змея Горыныча. Начитанного младшего.

Змей приземлился точно перед Машей, извинился за свое исчезновение в прошлый раз и предложил отвести девочку к ее друзьям в Буквинск.

Маша попрощалась со старшим Горынычем, Ером и Ерькой, удобно уселась на мягкое сиденье пятнышко как раз посередине спины Змея, и они взмыли в небо.

Горыныч летел очень быстро. Сильный ветер бил Маше прямо в лицо. Она изо-



всех сил схватилась за две его шеи: они были твердыми, как камень, и руки сразу же затекли.

— Держить за Ч и Ш, — крикнул Змей, — так тебе будет удобнее.

Маша перехватила руки. Да, действительно, эти шеи были очень мягкими и теплыми.

В это время живой самолет стал снижаться. Он опустился прямо на полянку перед домом Буквинском. Здесь Машу ждали А, Я и М.

— Пойдем скорее, через пять минут начинается шипящий урок, — опять опередил всех Йотик из кармашка Я. Все они побежали по дорожке, огибающей Буквинск справа. За домом буквят Маша увидела большое пятиэтажное здание школы. На вывеске перед входом было написано «Школа Орфограммы».

В вестибюле наших друзей встречали Фонетика, Графика, Мастер Словообразование, Король Корень и незнакомая женщина в длинном черном платье с белым воротничком, гладкой прической и в очках.

— Здравствуйте, буквята! Здравствуй, Маша! — сказала она. — Меня зовут Орфография. В переводе на русский язык мое имя обозначает «правильное письмо». Сегодня мы приглашаем тебя на наш урок. Многие занятия в нашей школе мы ведем вместе.

«Ничего себе, — подумала Маша, — на одном уроке пять учителей сразу!»

— Пойдемте, — пригласила всех строгая учительница.

Они поднялись по лестнице на второй этаж и остановились перед дверью в класс. На двери висела табличка «Ор-

фограммы после шипящих». Слово показалось знакомым Маше.

«Орфография, Орфограмма», — она проговаривала про себя.

Видя, что девочка заинтересовалась надписью, Орфография пояснила:

— Орфограмма — это такое место в слове, написание которого требует знания закона правописания.

— Ты уже встречалась с Орфограммами? Вспомни прятки парных букват, — сказала Маше Фонетика.

— Да-да, — вспомнила Маша, чтобы правильно написать парный согласный в конце слова или в середине, нужно сначала его узнать, потом посмотреть, какой буквеночек стоит сзади него (если это середина слова), и позвать на помощь гласного или сонорного. А без этого писать нельзя, иначе изуродованное ошибкой слово может попасть в рабство к Лени.

— Молодец, Маша! — пискнул из кармана Йотик. — Госпожа Фонетика, можно я сяду за парту вместе с Машей?

— Ты вполне заслужил это, малыш. Можно, — согласилась Фонетика.

Все вошли в класс. Там уже сидело много знакомых букват. Маша и ее друзья сели на свободные места. Начался урок.

Графика написала на доске цифры: $2+2=4$.

— Какие звуки могут обозначать эти цифры? — спросила Орфография.

Все задумались, а Маше сразу почему-то вспомнились твердые и мягкие головы Змея Горыныча.

— Два твердых и два мягких, а всего четыре шипящих? — вопросительно произнесла она.

— Ну конечно, это твердые Ж и Ш и мягкие Ч и Щ, — подтвердил Йотик.

Орфография одобительно улыбнулась.

— Да-да, этот пример о них.

Графика написала еще один пример: $1+3=4$.

— Среди четырех шипящих один звонкий Ж и три глухих: Ш, Ч, и Щ, — хором ответили Б и П.

— А теперь следующий вопрос: чем шипящие похожи на все остальные согласные звуки русского языка, а чем отличаются?

— Они тоже согласные, у них есть преграда!

— Ж и Ш — парные!

— У них есть глухие и звонкие!

— Ой, — вдруг сделала очередное открытие Маша, — все согласные могут быть то твердыми, то мягкими: лук — люк, кот — кит, мел — мель, а шипящие — нет. Эти они отличаются от всех остальных согласных.

При этих ее словах Йотик почему-то надулся и отвернулся.

— Только Йотик, — хитро посмотрела на него Маша, — похож на Ч и Щ тем, что тоже всегда мягкий.

— Ух ты! Ну надо же! — захолопал ладоши Йотик.

— Да, — заключила Орфография, — именно из-за этого и появляются ошибки в правописании букв после шипящих.

— Я вам сейчас дам очень трудное задание. Будьте внимательны! Не слушайте Леню и Аппику!

— На кусочках магнитофонной ленты запишите звуки таких слов и обозначайте их нужными буквами:

27

Мозаика

КАЖДЫЙ ДЕНЬ!

Публикация подготовлена Е. АГАЕВОЙ,
В. БРОФМАН, А. БУЛЫЧЕВОЙ,
Н. ВЕРАКСОЙ, Р. ГОВОРОВОЙ,
О. ДЬЯЧЕНКО, Л. ЦЕХАНСКОЙ.

«Про что сочиним!» Эта игра чисто словесная. Ребенку говорится, что он будет сочинять с вами сказки — каждый свою. Сегодня можно, например, сочинить сказку про зайчиков. Затем вы обсуждаете с ребенком, в какой роли может выступить зайчик в сказке: он может жить в лесу и дружить со зверями; а может быть игрушкой. Зайчик может быть в сказке трусишкой и, наоборот, храбрым. Вы условливаетесь с ребенком, про что именно будет ваша сказка. Через 2—3 минуты каждый рассказывает свою сказку. А потом вместе решаете, чья сказка удачнее.

Таким же образом можно сочинять сказки «обо всем на свете», важно только предварительно показать детям, что один и тот же предмет, один и тот же персонаж может выступать самыми разными сторонами, в самых разных ролях. И сказки тогда получаются разными.

Для игры «Самое веселое» не нужно ничего, кроме карандашей, а еще лучше — красок и листов бумаги. Всем участникам игры предлагается нарисовать что-нибудь веселое — самое веселое на свете. Не обязательно делать рисунок предметным: это могут быть просто сочетания разных цветов и форм. После того как все закончат рисунки, принимается коллективное решение: чей рисунок оказался самым веселым.

«Поезд». Для игры в поезд нужно 10 картинок одинакового размера. Каждая картинка — это вагончик. Все картинки должны быть разными. Вы и ребенок берете по пять картинок. Вы говорите ему: «Мы будем играть в поезд. Но наша игра не простая. Я кладу первую

картинку. Потом ты положишь свою — и так по очереди. Это будут вагончики у поезда. Но, чтобы не отцепиться, все вагончики скрепляются друг с другом. Для того, чтобы положить картинку, ее тоже нужно скрепить с картинкой, которая стоит спереди. Скреплять можно любые картинки. Вот смотри. Я кладу картинку, на которой нарисована ложка. За ней я могу положить любую картинку, например, картинку, на которой нарисована тарелка. Я скрепил тарелку и ложку потому, что и ложка, и тарелка — посуда. После тарелки я кладу картинку, на которой нарисована ваза для цветов. Я скрепил тарелку и вазу потому, что они сделаны из одинакового материала — фарфора. А теперь я кладу картинку с машиной, в которой возят воду (поливальная машина). Я скрепил вазу для цветов и поливальную машину потому, что в вазу наливают воду и в поливальную машину набирают воду. А теперь мы по очереди будем класть свои картинки и объяснять, как их скрепить».

Главное — чтобы ребенок назвал свое скрепление. Картинки можно класть в любом порядке. После того как картинки разложены, вы вместе с ребенком проверяете, как скреплены вагоны, чтобы они не отцепились, когда поезд будет ехать. После этого картинки перемешиваются, как в домино. Вы набираете опять по 5 картинок, и игра повторяется. Игру можно проводить неоднократно, меняя картинки.

«Чего на свете не бывает». В этой игре ребенку предлагается нарисовать то, чего на свете не бывает.

После того как ребенок выполнит задание, вы просите его рассказать, что

он нарисовал, и вместе с ним обсуждаете рисунок: действительно ли то, что нарисовал ребенок, не встречается в жизни? Хорошо, если вы тоже примете участие в придумывании и рисовании.

«Изобретатель». Для игры понадобятся 10 картинок с четким изображением предметов. На каждой картинке должен быть нарисован только один какой-нибудь предмет. Рисунки могут быть самые различные: молоток, гвоздодер, вешалка, пила, нож, вилка, ножницы, отвертка, табуретка, книжная полка. С детьми подробно обсуждается каждая картинка, анализируется назначение предмета. Затем предлагается игра. Ведущий говорит: «Теперь мы с вами будем играть в изобретателей. Будем изобретать новый инструмент. Давайте для начала изобретем инструмент, который будет одновременно и вешалкой и пилой». При этом ведущий показывает детям две картинки, с пилой и вешалкой. «Но прежде чем изготовить такой инструмент, изобретатель всегда сначала рисует, каким он будет. Вот каждый из вас пусть нарисует этот новый инструмент, который будет сразу и вешалка и пила». После того как дети нарисовали, их рисунки обсуждаются. Выбирается или разрабатывается совместно лучший вариант, который затем «изготавливается» из пластилина. Потом предлагается точно так же следующая пара предметов: табуретка — книжная полка, вилка — нож, молоток — гвоздодер, ножницы — отвертка. Из названных предметов возможны и другие комбинации. Можно добавить и другие предметы. Затем предложите детям самим придумать различные вещи, которые могут выполнять две разные функции.

Следующая группа игр поможет подгото-
вить ребенка к школе.

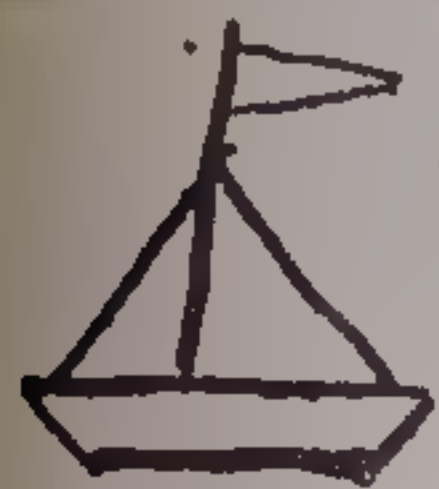
«Назови соседей». В эту игру могут иг-
рать как двое, так и несколько человек.
Играющие встают в круг, один ребенок
берет в руки мяч. Он бросает мяч
партнеру, называя число от 0 до 10. Пой-
мавший мяч должен назвать «соседей»
названного числа (числа на единицу боль-
ше и меньше названного). После этого
он называет свое число и бросает мяч
следующему играющему. Если поймавший
ошибается в названии «соседей», он выбы-
вает из игры.

«Угадай, сколько в какой руке». В игре
могут участвовать и несколько играющих.
Ведущий берет в руки определенное
количество предметов (от 1 до 10), кото-
рые могут уместиться в руках (напри-
мер спички, конфеты, пуговицы, камеш-
ки, фишки и т. п.). Он объявляет играю-
щим, сколько всего у него предметов.
После этого за спиной раскладывает их в
обе руки и просит играющих угадать,
сколько в какой руке предметов.

Играющие по очереди пытаются уга-
дать. Правильно угадавший становится ве-
дущим. Ребенок, назвавший числа, в сумме
не соответствующие спрятанному коли-
честву предметов, получает штраф. Ему
может быть предложено пропрыгать на
одной ноге, присесть или пробежать
определенное расстояние столько раз,
сколько в сумме составляют названные
им два числа.

«Вниз по реке». Эта игра поможет
подготовить руку ребенка к письму в шко-
ле. Нарисуйте узкие волнистые линии —
это будут извилистые берега реки,
по которым ребенок должен провести
свой кораблик так, чтобы он не задел
берег. Делать это надо, не отрывая ру-
ки от карандаша, никуда не заезжая и
точно следуя за изгибами нарисованной
вами реки. Если вы раньше уже играли с
ребенком в подобную игру, усложните ее
условия, сделайте нарисованные вами ли-
нии более узкими и неритмичными. Вот так:

видно, кто там укрылся. Вот возможные
варианты:



Таких схематических рисунков можно
придумать много: важно, чтобы они бы-
ли простыми по форме и понятными
ребенку.

Игра «Волшебник» продолжит знаком-
ство вашего ребенка с буквами и сло-
вами. Это игра-фокус, освоив которую,
ребенок может потом показывать вашим
и своим друзьям.

Приготовьте заранее 6 картинок с
изображениями кота, лука, сома, мака,
осы, рака. В другой набор картинок
должны войти изображение куклы, ово-
щей, топора, лампы, утюга, сливы, маши-
ны, арбуза, розы.

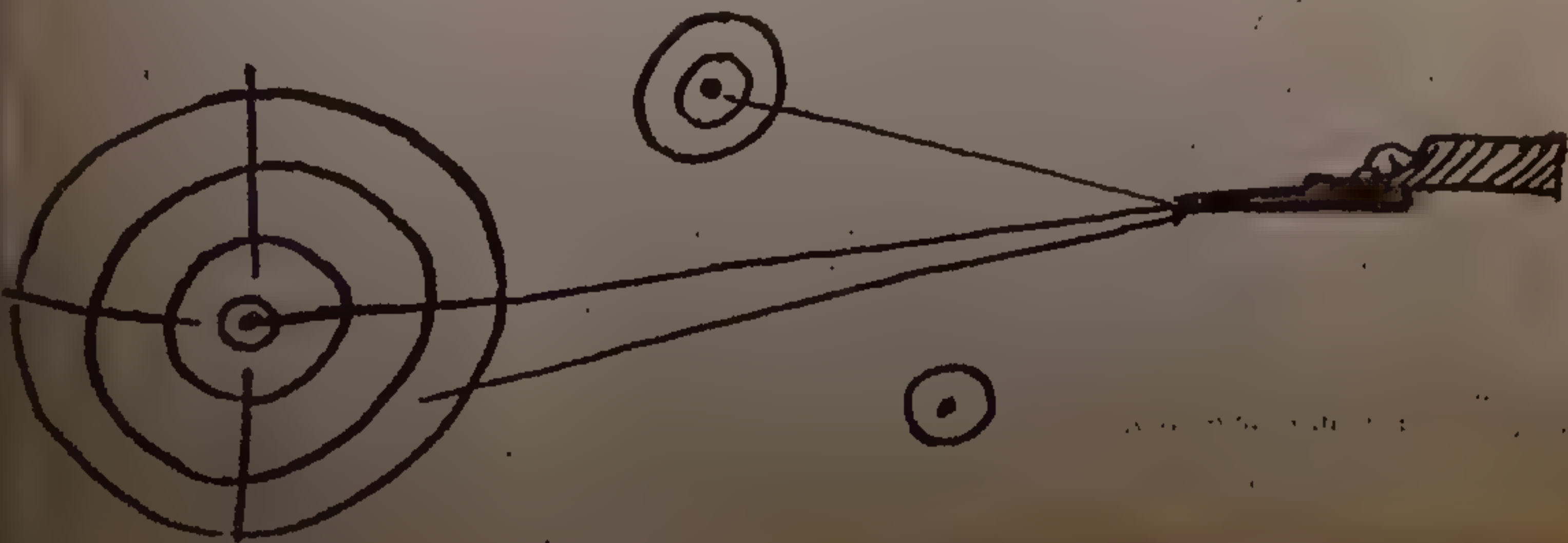
Научите ребенка отгадывать любую из
шести картинок первого набора. Для это-
го возьмите одну из картинок, например
с изображением кота. Предложите ребен-
ку «записать» слово «кот» с помощью кар-
тинок из второго набора. Он должен
догадаться, что это слово можно соста-
вить по первым буквам названий пред-
метов на картинках второго набора, та-
ких, как «кукла», «овощи», «топор».
Если ребенок затрудняется в нахождении
решения, подскажите ему принцип вы-
полнения задания.

После того как ребенок научится не
только «записывать» слова с помощью
картинок, но и легко «читать» вашу запись,
можно начинать показывать фокусы. На-
пример, придя в гости (захватив с собой
картинки), вы можете объявить, что ваш
сын или дочь могут отгадать любую
загаданную картинку. Вы просите ребен-
ка выйти из комнаты, а перед осталь-
ными раскладываете на столе оба набора
картинок. Загадывается одна из картинок
первого набора. Затем вы зовете своего
ребенка и просите отгадать загаданную
картинку. Пока ребенок делает вид, что
обдумывает ответ, вы незаметно указы-
ваете на три нужные для записи картинки
второго набора. Ребенок «читает» вашу
подсказку и к радости и изумлению дру-
гих детей безошибочно «отгадывает». Иг-
ру можно повторить — а затем раскрыть
ваш секрет.

«Тир» — игра, которая учит точности
движений. Нарисуйте на листе бумаги
схематическое ружье и мишень. Мише-
и «яблочко»!
ни могут располагаться в разных концах
листа и на разном расстоянии от ружья.
Кроме того, они могут быть разного
размера, большие и маленькие. Объясни-
те ребенку, что линия, изображающая по-
те ребенку, что линия, изображающая по-
лет пули, обязательно должна быть пря-
мой и что можно попасть близко к це-
лю и что можно попасть в центр. Вот воз-
можные варианты тира:

Предложите ребенку немного «постре-
лять» перед школой. Желаем попасть в

«Узнай, кто я». Контурной пунктирной
линией нарисуйте что-нибудь несложное,
например цветок или рыбку. Скажите
ребенку, что в ваших точках кто-то пря-
чется. Надо узнать — кто? Для этого все
точки ему следует соединить одной ли-
нией (не отрывая руки), и тогда будет



Сергей ЯРЫГИН

ПРИГЛАШЕНИЕ НА ЧАЙ

Когда речь
заходит
о воспитательно-трудовой
колонии,
мы невольно ждем
чего-то устрашающего,
тягостного,
жестокоего,
примелькались
в прессе
слова — беспредел,
распад,
нравственный «Чернобыль».
Но вот
на редакционный стол
лег материал
совсем другой окраски.
Нет, не вызывающе
лакировочной,
скорее,
обнадеживающе-светлой.
В своем репортаже
из колонии
автор стремится
нас убедить,
что находящиеся
в «зоне» — это
не преступники,
не злодеи,
не бандиты,
а наши с вами дети.
Оступившиеся,
совершившие ошибки,
некоторые — тяжелые,
даже жестокие.
Но все равно
их души нуждаются
в человечности,
добrote, чуткости —
именно этого
им не хватает
больше всего.
Именно
«человеческая» жизнь,
скорее всего,
вернет их в общество.

ПИРОГ ДЛЯ АНДРЮШИ

С тех пор как сын попал «туда», она привыкла подходить к почтовому ящику с трепетом. Но на этот раз вместо долгожданного письма из конверта со штампом Архангельской воспитательно-трудовой колонии (ВТК) выпал небольшой листок с типографским шрифтом: «Родительское собрание»...

Из своего небольшого опыта она знала только о свиданиях, передачах, письмах. Но письма мало о чем говорили, передачи исчезали за фанерным окошком, а свиданий не хватало даже на то, чтобы просто наглядеться на сына. А тут вдруг — собрание? Что еще сказано в приглашении? «Чаепитие... разрешается килограмм сладостей...». Просят «принести комнатный цветок для благоустройства».

Ну, с цветком проблемы нет — стоит на подоконнике. А вот сладости? Где их в наше время найдешь? Может быть, пирог? Его любимый, с яблоками, какой всегда пекла на день рождения. И восемнадцать Андрюшке, кстати, пять дней назад исполнилось. Был бы дома — устроили бы праздник, а тут — новая тревога: не дай бог, переведут во взрослую колонию. Может быть, и об этом на собрании что-нибудь скажут?

А еще надо накрутить бигуди, упрятав в локоны появившуюся седину. Принять на ночь побольше таблеток, чтобы хоть разок по-хорошему выспаться за эти страшные полтора года, чтобы выглядеть там спокойной, бодрой, несмотря на боли в сердце. Ведь тревога передается. Уж она-то знала. Сыну и так там несладко.

...Утром она стояла на крыльце штаб-КПП колонии с... двумя пирогами. Праздник — он ведь для всех, и для Андрюшки, и для его друзей, и для тех ребят, к которым никто никогда не придет.

Многие из собравшихся здесь родителей, наверное, думали так же. Торты, конфеты, каким днем с огнем не сыщешь в городе, огромные яблоки с базара распирала их авоськи и сумки. В руках у многих рдели роскошные, будто свадебные, букеты.

А между тем видно было, что далеко не все из этих щедрых людей живут в достатке. Тут — поношенный плащ, там —

старенький платок и разбитые туфли. И у всех — тайная тревога в глазах. Что-то им сейчас скажут? Прибавят горя или обрадуют?

«ЧЕМ ЖЕ ВАС ОБРАДОВАТЬ?»

Говорить с родителями предстояло начальнику колонии Владимиру Павловичу Красноперову и замполиту Виктору Владимировичу Селиванову. Они тоже готовились к этой встрече. Трудно им было смотреть в десятки тревожных глаз! Среди них за последние годы стало больше недоверчивых. Постарались и журналисты, расписывая «ужасы и зверства» колоний не всегда компетентно и справедливо.

Так что родители теперь доставляют не меньше беспокойства, чем их дети, попавшие в эти стены. И руководителям колонии очень хотелось успокоить, даже, может быть, обрадовать этих пострадавших людей.

Два года назад педколлектив колонии горел желанием принять участие в союзном эксперименте по отработке новой модели детского воспитательного учреждения. Но в списке из пятнадцати колоний их не оказалось из-за «слабой материальной базы». И тогда руководители и воспитатели на свой страх и риск решились на самостоятельный эксперимент.

С чего начинается «тюремный акцент» всех подобных заведений? Конечно же, с внешних признаков. И вот для начала отменили у ребят стрижку-нулевку. Теперь «ежиками» ходят только новички из карантинного изолятора. Вторым шагом стала отмена позорного клейма — нагрудных знаков.

Затем принялись за помещения. Комнаты для свиданий лишились «установкой» стеклянной перегородки и стали похожи на небольшие кафе со стойкой бара и столиками на четыре человека. За ними можно теперь совсем по-семейному попить чаю и даже поговорить с мамой «на ушко». Уж какие такие «страшные» тайны можно передать в этих разговорах?!

Затем принялись за реорганизацию управления. В учебно-воспитательный совет ввели колонистов с правом голоса.

ME

аток и разбития
тревога в глазах
Прибавят горю

М ЖЕ В
АДОВАТ

родителями пред
нии Владимир
и замполиту Вит
иванову. Они
рече. Трудно не
тревожных ед
оды стало бол
ались и журна
и зверства
ентно и справ
дители тепер
спокойства, ч
и стены. И р
хотелось ус
брадовать

зад педколлек
м принять уч
нте по отрабо
воспитательн
ке из пятна
из-за «слабы
гда руководи
страх и ржа
ий экспериме
ается «жур
заведений
ков. И вот
стрижку
т только не
ора. Втор
ного клон
лись за лич
ний лица
егороди
кафе со
етеры
своем
не р
зрели



Фото автора

сарей-сборщиков. Они работают на произ-
водстве. Вот вдоль стен — продукция ко-
лонии: деревянные поддоны, металличе-
ская мебель, подставки, посылочные ящи-
ки. А в будущем году ребята научатся ра-
ботать на линии по производству обшив-
ки, половых досок и плинтуса. Выпустят
первые рабочие шкафы. Они зарабатыва-
ют здесь деньги и после освобождения
смогут помочь родным.

Но рассказ о себе — еще не весь пода-
рок родителям. Тут же лучшие из ребят
получили почетные грамоты. А потом со-
сцены зазвучали стихи и песни в испол-
нении инструментального ансамбля.
И редко где, даже на концертах эстрад-
ных звезд, можно было увидеть такое
внимание. Смахивали слезы матери, заво-
роженно сидели, забыв об окружающем,
ребята. В одинаковой одежде, с одина-
ковыми прическами. Связанными общей
бедой и... наполненные сегодняшним
праздником.

Продолжился он за длинными белыми
столами. Все угощение, что приносили род-
ные, все цветы стояли на них. Сыновья
и матери стали еще ближе друг другу.
И Андрюшин пирог был уже разрозан на
много кусков.

Время пролетело незаметно. И только
в миг расставания, в нарушение всех уста-
вов и правил, родные наконец-то обня-
лись. И мужественным офицерам-воспита-
телям тяжело было смотреть, как сыновья
и матери будто вновь теряют друг друга...
Правда, теперь уже с надеждой вскоре
увидеться вновь.

...Автобус вез матерей в город. Что же
это было? Обычное личное свидание? Или
общий родительский день? Все матери
предпочли последнее.

— А помните, начальник сказал, что все
это нигде не закреплено законодатель-
но? — вдруг спросила одна.
И женщины замолчали.

14 октября
Церковь
празднует
Покров
Пресвятой
Богородицы.
Это — один
из самых
любимых
христианских



праздников.
Давайте же
обратимся
к церковному
Преданию
и вспомним,
как и почему
был установлен
этот
праздник.

Зоя СВЕТОВА

ПОКРОВ ПРЕСВЯТОЙ БОГОРОДИЦЫ

Было это в конце царствования византийского императора Льва Мудрого (886—912 гг.) Враги осадили Константинополь, и ему грозило разорение. Взмолились греки Пресвятой Богородице, и вот в ночь на 1 октября (по старому стилю), за всемошной, в храме, называемым Влахернским, увидел святой Андрей (он был из тех, кого на Руси принято называть юродивыми; юродивые особенно близки к Богу, и часто Господь открывает им глаза на то, что закрыто для остальных людей), как от входных дверей к амвону идет Пресвятая Дева, поддерживаемая под руки Иоанном Предтечей и Иоанном Богословом, в сопровождении целого сонма святых. Пройдя к амвону, Она преклонила колени и долго со слезами молилась. Святой Андрей спросил своего ученика Елифания: «Видишь ли Владычицу?» Елифаний в изумлении утвердительно покачал головой. Некоторое время спустя Пресвятая Богородица поднялась с колен и прошла в алтарь и там какое-то время молилась. Затем, окончив молитву, сняла с головы убрус (головное покрывало) и, обернувшись, распростерла его над молившимся народом, как некий покров и защиту. После этого видение исчезло, но нашествие иноплемеников окончилось для Константинополя благополучно: заступничеством Пречистой Девы город был спасен. Праздник Покрова Пресвятой Богородицы был учрежден на Руси в XII веке.

Для нас очень важен духовный смысл этого праздника. Уже в который раз в истории человечества заступничеством и молитвами Богородицы город спасается от разрушения, а люди от смерти. «Покрой нас честным Твоим Покровом и избави нас от всякого зла», — поется в песнопениях этого праздника; мы молимся, чтобы Богородица Своим Заступничеством и Помощью охраняла нас от всяких бед и напастей. «На все духовные нужды наша всегда готова нам скорая помощь от Пресвятой Богородицы», — пишет святой Феофан Затворник в своем Слове

на Покров. — Она и от заблуждения отвратит, и к покаянию возбудит, и в добродетели наставит, и к подвигам ревнует, и в житии И в телесных нуждах Она всегда помогала искренно обращающимся к Ней и избавляла от всех бед, от болезней, от разбоя, бедности, разделения, яда, прочих несчастий. Во многих случаях и бесполезного чтения собраны были меры особенной помощи и заступничества Царицы Небесной. Известен случай, произошедший с одним грешником, затчленный позднее на иконе Божьей Матери Нечаянная Радость. Хотя и грешник был этот человек, но имел обыкновенно каждый день со слезами поклоняться Богородице перед иконой Ее в храме. Однажды утром зашел он по обычаю в церковь и подошел к святому образу. Но вдруг, о чудо! он увидел, что у Младенца на иконе рубашка изорвана, раны на руках и ногах и между ребер сгустился кров. В испуге грешник воскликнул: «Владычица Богородица, кто это сделал?» «Ты и подобные тебе грешники», — отвечала Богородица с иконы. Ее слова так поразили его, что он совершенно переменялся с тех пор и не поддавался уже обычной греховной страсти, мучившей его душу ранее.

А вот история о том, как Богородица помогала человеку, уже вставшему на путь духовного совершенствования, продвигаться по этому тернистому пути. Этот человек, приходя в церковь, становился обычно перед иконой Владычицы Богородицы и молился. Но Владычица так действовала на него, что, если он ни в чем не согрешил — ни словом, ни делом, ни помышлением, Она являла ему лик Свой на иконе светлым и приветливым; а если он в чем-то согрешил, то лик Ее становился мрачным, строгим и Она как бы отворачивалась от молящегося. В первом случае он радовался и благодарил Господа и Пречистую Матерь Его; а во втором — тщательно начинал пересматривать

все свои дела и слова, все мысли и чувства, и старался избегать грехов. И так, по рассказам, жил один человек, который, видя, что Пресвятая Богородица являла ему такой же светлый лик, как и тот, который он видел на иконе, старался избегать грехов. И так, по рассказам, жил один человек, который, видя, что Пресвятая Богородица являла ему такой же светлый лик, как и тот, который он видел на иконе, старался избегать грехов.

Во всем этом простом, бесхитростном рассказе нет ничего фантастического, сверхъестественного, стоит только вспомнить, что, кроме мира вещного, существует еще и мир невидимый и нужно только уметь прислушаться к нему, отвлечься от суеты быстротекущей жизни и остановиться. И тогда, читая в неспешном повествовании духовных текстов, отрывков из житий святых, духовных наставлений, поймешь, насколько вечны, современны все эти простые истины и как важно питать душу этим «хлебом насущным», для того чтобы она не черствела и не становилась холодной, как лед.

23 октября (5 ноября по новому стилю) церковь вспоминает святого апостола Иакова.

Святой апостол Иаков был сыном праведного Иосифа, которому была обручена Пречистая Дева Мария. С самых ранних лет он был «назореем», то есть человеком, всецело посвятившим себя Богу. Он дал обет строгого поста, чистой, воздержанной жизни и всей душой возлюбил Господа Иисуса Христа. На его глазах рос Богомладенец, и его высокая душа чувствовала в Нем Божество. О том, почему святой Иаков называется братом Божиим, дошло до нас такое предание. Когда святой Иосиф разлучался с женой, он захотел дать также некоторую часть и Богомладенцу. В

ДИЦ

лова, все мы
слезами умо
р, пока лик
являлся е
занию лица
хотно совер
усердно мо
одицы, чтоб
образом в
нимание, не
и решаем
и мыслям
нт в нашей
простых, бес
чего фанта
о, стоит то
кроме мира
еще и мир
меть прис
суеты бы
гся. И то
повество
тывков из
авлений, л
ременны
важно
цным», д
ла и не
ября по
иает св

Иаков был
оторому
Марии
сего
нивай

Один лишь святой Иаков с радостью, с любовью принял Господа Иисуса Христа в совместное владение своей частью земли. Вот почему он и стал называться братом Господним. Когда Богородица должна была бежать в Египет с Богомладенцем, то, по преданию, святой Иаков отправился вместе с ними, разделив все трудности далекого пути. А когда Спаситель стал совершеннолетним и благовествовал народу о Царствии Божием, святой Иаков твердо уверовал в Него и, внимая Его Божественному учению, еще сильнее полюбил Его. Во время крестных страданий Христа святой Иаков горячо молился в одной из пещер долины Иосафатовой, он дал обет не вкушать пищи, пока Господь не воскреснет из мертвых. И Христос после Воскресения явился ему, об этом упоминает в своем послании к Коринфянам апостол Павел. Святой Иаков был причтен к числу семидесяти апостолов и стал епископом Иерусалимской Церкви. Он первый составил и написал чин Божественной Литургии. Его литургия впоследствии была сокращена святым Василием Великим, потом и святым Иоанном Златоустом. Литургия апостола Иакова совершается и сейчас в Иерусалиме, в день его памяти. Не только верные, но даже язычники почитали святого апостола Иакова как великого учителя. Своей проповедью он обратил ко Христу многих иудеев и эллинов. Даже некоторые из старейшин иудейских уверовали. Множество народа собиралось к нему, одни желали услышать его учение, другие жаждали только коснуться края его одежды. Такое народное поклонение человеку, проповедующему христианство, особенно возмутило иудейского архиерея. Анания, лютого врага христиан. Много было и других врагов христианства, которые боялись, что под влиянием проповедей и праведной жизни святого апостола Иакова весь народ иудейский уверует во Христа. Враги Христовы сговорились предложить Иакову своим поучением отвратить людей от Спасителя мира. Если же он не согласится — немедленно убить его. Как сказал один святой: «Дьявол, отец лжи — однообразен», и здесь мы в который раз видим, как он через людей пытается заставить праведников, исповедников Христовых, под страхом смерти отречься от Христа. Так было вскоре после Христова Воскресения, так было и сотню лет спустя, и в нашем веке, так происходит и каждый день. Порой мы не замечаем маленьких уступок, когда мы чуть-чуть кривим душой, изменяя Истине, оправдывая это сиюминутной выгодой. А когда возникает критическая ситуация в нашей жизни, всегда ли хватает у нас сил удержаться и остаться верными своим идеалам? Пример святого апостола Иакова — это пример верности и доверия к Богу, и поэтому он никого не может оставить равнодушным.

Приближался праздник Пасхи. Множество народа со всех сторон стеклось в Иерусалим. Собрались даже и язычники. Фарисеи и книжники — враги апостола Иакова обратились к нему с такой просьбой: «Умоляем тебя, праведный человек, чтобы ты в день праздника Пасхи, на ко-

торый собралось так много народа, произнес поучение. Уверь их в том, что они заблуждаются, считая Иисуса Сыном Божиим, и убеди их отказаться от этого ложного мнения. Мы все почитаем тебя, внимаем тебе — как и весь народ. Внуши народу, что он прельщается Распятием Христом. Молим тебя — стань на высокой кровле, чтобы все могли видеть и слышать тебя». И возведи враги Господа святого апостола Иакова на крышу храма и громко закричали: «О, праведник! Тебе все мы должны верить. Этот народ заблуждается, следуя Распятию Иисусу. Скажи нам, что ты сам думаешь о Христе!» Видимо, злоба, ненависть к христианскому учению и уверенность в своем величии совершенно затмили им глаза. Неужели же они могли предположить, что такой праведник, как апостол Иаков, бывший тридцать лет епископом Святого Града Иерусалима, отречется от Бога и будет говорить по их подсказке?

И вот с кровли раздался громкий голос Праведного апостола Иакова: «Вы спрашиваете меня о Сыне Человеческом, Который добровольно потерпел страдание, был распят, погребен и на третий день воскрес из мертвых?» Весь народ услышал мощный голос святого, который свидетельствовал об Иисусе, о Спасителе мира. И как одна душа воскликнули люди, слушавшие его: «Слава Богу! Осанна Сыну Давидову!»

Фарисеи же и книжники вознегодовали: «Неосмотрительно поступили мы, позволив Иакову говорить об Иисусе. Народ пришел в еще большее смущение». В злобе и ярости сбросили они с кровли храма святого апостола Иакова. Сверженный, он был еще жив и, став на колени, поднял руки к небу и молился: «Господи Боже Отче, отпусти им грех этот: они не ведают, что творят!» Злобные же фарисеи стали бросать камни в Святого. Какой-то человек крикнул: «Остановитесь, что вы делаете? Праведный молится за вас, а вы побиваете его камнями!» Но в это самое время один суконщик, схватив скалку, на которую накатываются сукна, в ярости, со страшной силой ударил святого Иакова по голове. Великий праведник предал свой дух Господу. Так мученически скончался он на 66 году своей многотрудной жизни. Вскоре после его кончины последовали великие бедствия для иудейского народа: осада Иерусалима римскими войсками, разрушение этого города. Многие иудеи воспринимали эти бедствия как заслуженные — за убийство святого апостола Иакова Праведного.

Закончить мне хочется словами Иоанна Златоуста о церкви: «Хочешь спастись? Пребывай в церкви, и она не выдаст тебя. Церковь — есть ограда; если ты внутри сей ограды, то тебя не тронет волк; а если выйдешь вон, то будешь похищен зверем. Не уклоняйся же от церкви: нет ничего в мире сильнее ее. Она — твоя надежда, в ней — твое спасение».

Читатели «Воскресной школы» в своих письмах просят как можно больше рассказывать о церкви, об ее обрядах и таинствах, объяснять все происходящее на богослужениях. Сегодня мы поговорим о ПРОСФОРЕ — священном хлебе, раздаваемом в церкви.

Просфора печется из пшеничной муки и из кислого теста. Просфора обыкновенно

бывает двусоставная, то есть состоящая из двух толстых, один на другой положенных кружочков, соединяющихся только серединой своей и образующих в соединении пережим (выемку). Двусоставность просфоры означает, что Божество и человечество в Иисусе Христе между собой нераздельны и не сличны, так же, как и кружочки в просфоре, один с другим никак не соединяются и в то же время друг от друга не отделяются. На верхней части просфоры есть печать, изображающая крест и около него слова IC. XP. NI. KA., что значит: «Иисус Христос побеждает». Этот крест и слова вокруг него означают, что просфора изготавливается во имя Иисуса Христа, Который есть победитель дьявола. Просфора бывает круглая в знак безначальности и бесконечности Иисуса Христа, подобно форме круга, не имеет начала и конца.

Каким образом и по какой причине освящаются на обедне (дневном богослужении, иначе называемом литургией) просфоры? Для совершения литургии употребляется пять просфор. Из первой просфоры вырезается четырехугольная середина, и эта вынутая часть называется «Агнец». Освященный священническим благословением этот Агнец силой Святого Духа становится Телом Христовым, Которым совместно со святой Кровью, под видом вина, причащаются христиане. Из второй просфоры вынимается сверху небольшая частица в честь и память Пресвятой Богородицы; просфора эта называется Богородичной. Из третьей просфоры вынимаются девять частиц в честь и память святых Божиих, разделенных на девять чинов или ликов; поэтому эта просфора называется девятичинною. Из четвертой просфоры вынимаются две частицы: вынимая первую частицу, священник молится о здравии и спасении своего архиерея, всего священнического и дьяконского чина и всех церковных служителей; вынимая вторую частицу, священник молится о здравии и спасении властей и всех православных христиан. Вынимая частицы из пятой просфоры, священник молится о памяти и оставлении грехов всех православных христиан, умерших в надежде воскресения и жизни вечной. Кроме этих пяти просфор, иногда употребляются на обедне несколько других просфор, из которых также вынимаются частицы за живых и умерших. При вырезывании частиц из таких просфор священник поименно называет тех людей, о которых просят помолиться особо. Все вынутые из просфоры частицы полагаются около Агнца на дискосе (священном блюде с поддонком) и в конце обедни соединяются в Чаше со Святыми Дарами — Телом и Кровью Христовыми. Через такое соединение святые, в честь и память, которых вынуты частицы, получают ближайшее соединение с Богом и большую славу и радованье, а живые и умершие, за которых вынуты опускаемые в чашу частицы, получают ослабление грехов и жизнь вечную. Через все священныя действия получают освящающую благодать и сами просфоры, из которых вынимаются частицы, отчего они и становятся священным хлебом. Вкусать просфору следует натошак и стараться, чтобы ни одна малейшая кроха не упала на пол.



ВЗПК

ВСЕСОЮЗНЫЕ ЗАОЧНЫЕ
ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ КУРСЫ (ВЗПК)

КРУГЛОГОДИЧНЫЙ НАБОР СЛУШАТЕЛЕЙ!

ПРИГЛАШАЕМ ВСЕХ ЖЕЛАЮЩИХ ПОДГОТОВИТЬСЯ К ВСТУПИТЕЛЬНЫМ ЭКЗАМЕНАМ В ВУЗЫ

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ХАРАКТЕР ЗАНЯТИЙ УЧИТЫВАЕТ НАЧАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ ПОДГОТОВКИ, ТЕКУЩИЕ УСПЕХИ И ТРЕБОВАНИЯ ИЗБРАННОГО ВУЗА.

НА КУРСЫ ПРИНИМАЮТСЯ ЮНОШИ И ДЕВУШКИ С ЛЮБЫМ УРОВНЕМ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ, ЗАКОНЧИВШИЕ НЕ МЕНЕЕ ДЕВЯТИ КЛАССОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ.

ОБУЧЕНИЕ ВЕДЕТСЯ ПО ВСЕМ ПРЕДМЕТАМ ШКОЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.

КУРСЫ ГАРАНТИРУЮТ ПЕДАГОГИЧЕСКИ ОБОСНОВАННУЮ СИСТЕМУ ПОДГОТОВКИ.

ОСНОВА ЗАНЯТИЙ — САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА УЧАЩИХСЯ ПО МЕТОДИЧЕСКИМ ПОСОБИЯМ, КОТОРЫЕ РАЗРАБОТАНЫ СПЕЦИАЛИСТАМИ ВЕДУЩИХ ВУЗОВ СТРАНЫ. СО СЛУШАТЕЛЯМИ ЗАНИМАЮТСЯ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫЕ ПРЕПОДАВАТЕЛИ.

ЕЖЕГОДНО БОЛЕЕ 80 % УЧАЩИХСЯ, УСПЕШНО ЗАКАНЧИВАЮЩИХ ВЗПК, СТАНОВЯТСЯ СТУДЕНТАМИ.

АДРЕСА ОТДЕЛЕНИЙ КУРСОВ:

Центральное	— 129110, Москва. ВЗПК.
Санкт-Петербургское	— 190000, Санкт-Петербург. СПбТО ВЗПК.
Украинское республиканское	— 252601, Киев. УРО ВЗПК.
Белорусское	— 220131, Минск. БТО ВЗПК.
Среднеазиатское и Казахское	— 480100, Алма-Ата. САКО ВЗПК.
Барнаульское	— 656011, Алтайский край, г. Барнаул-11, а/я 4253. АТО ВЗПК.

В Украинском и Казахском отделениях обучения ведется и на языках республик. Кроме того, в Украинском отделении преподаются украинский язык и украинская литература.

Инвалидам с детства, воспитанникам детских домов предоставляются льготы.

Проспект с подробными сведениями о формах обучения и оплаты вы получите бесплатно, отправив открытку в любое отделение ВЗПК.

По этому же адресу вы можете подписаться на журнал для поступающих в вузы «Репетитор».

Для жителей Москвы и Московской области действуют очные подготовительные курсы. Справки по телефону: 581-11-53.

У ВРАЧА

Фото В. Машатина

ДВА ЛИКА ЗДОРОВЬЯ

На разных уровнях — от впервые образованного парламентского «Комитета по охране здоровья народа» до многочисленных самостоятельных организаций, утверждающих и пропагандирующих здоровый образ жизни, — мы ведем сейчас заинтересованный, страстный разговор о состоянии отечественной медицины, о здоровье и благополучии народа.

Но, выводя и выверяя сегодня формулу здоровья, мы склонны больше обсуждать те ее составляющие, которые обозначают конкретные мероприятия медицинского или спортивного толка.

Слов нет, прав врач-педиатр В. Чимаров, когда в обращении к читателям пишет на страницах «Семьи и школы» о необходимости объединить усилия всех для оздоровления подрастающего поколения: нужны и медицинской просвещение детей и родителей, и подлинное развитие физической культуры, и достаточное количество молодежных спортивных сооружений — стадионов и бассейнов, спортплощадок и кортов.

Но осуществили мы все эти планы — дало бы это нам уверенность, что дело пойдет вперед семимильными шагами? Отчасти — да, но только отчасти. Мы не вправе забывать еще об одной важной части формулы здоровья — субъективном ощущении человеком своего потенциала здоровья.

То, что врачи и медицинские психологи называют внутренней картиной болезни и здоровья, складывается в раннем детстве исподволь, под воздействием тонких и трудноуловимых факторов семейного уклада и отношений. Вот об этом хотелось бы поразмышлять вместе с читателем.

«БОЛЬНОЙ» — пораженный какой-нибудь болезнью.
«ЗДОРОВЫЙ» — обладающий здоровьем, не больной».

С. И. ОЖЕГОВ.
Словарь русского языка.

«Что такое здоровье?» — задаю детям вопрос на приеме. И получаю любопытные толкования.

«Здоровье — когда не болеешь, ни на что не жалуешься, к врачу не надо ходить, от уроков освобождения нет» (девочка тринадцати лет).

«Здоровье — когда ничего не болит, здоров, не часто болеешь» (мальчик одиннадцати лет).

«Здоровье — это когда человек не болеет и хорошо себя чувствует» (мальчик восьми лет).

«Здоровье — это когда человек живет и никогда не болеет, много счастья у него. Счастье? Это когда хорошо живут, дружно» (мальчик пяти лет).

Добавьте к этим определениям еще одно — свое (не правда ли, вас так и тянет это сделать?) и вы без труда убедитесь в двух вещах. Во-первых, мы определяем здоровье через отрицание: не болезнь, не болит. В этом мы удивительно едины. И, во-вторых, едва ли найдутся два че-

ловека, чьи представления о здоровье были бы совершенно одинаковыми.

Восторгаясь прогрессом медицины, ее возрастающим могуществом в борьбе с болезнями и мечтая о будущем как о времени без болезней, мы нередко забываем, что слишком многие из них порождены несовершенством отношения человека к своему здоровью. А поэтому даже и новейшие «чудеса медицины» часто оказываются бессильными. Границы здоровья и пути к нему пролегли еще годня не там, где они пролегли еще вчера. Становится все более очевидным, что медицина — это не только борьба против болезней, но и борьба за здоровье, и здоровье здоровых — не игра слов, а одна из серьезнейших проблем. Борьба за здоровье подрастающих поколений, подчеркивает член-корреспондент АМН СССР С. Долецкий, рассматривается сейчас с непривычных и несколько неожиданных позиций. Одни из этих позиций стали возможными благодаря техническому прогрессу медицины, вторгающемуся в области, еще недавно недоступные врачу. Другие же с известным правом можно назвать «хорошо забытым старым», ибо связь здоровья с отношением человека к жизни, с тем, как соотносится стиль жизни с ее условиями, усматривалась с большей или меньшей ясностью всегда.

Не сегодня люди начали понимать, что здоровье обретается не только в борьбе с болезнями, но и воспитанием отношения к здоровью.

Разумеется, никакое воспитание неспособно предохранить от всех болезней вообще, например от аппендицита. Оно, однако, существенно сказывается на том, как человек болеет: как он относится к болезни, переживает ее, справляется с нею. Одну и ту же болезнь разные люди переносят по-разному, она оставляет неодинаковые следы в их жизни. Недаром всегда подчеркивалось значение утешения, ободрения, пробуждения душевных сил для борьбы с болезнью, да и само слово «врач» происходит от старого русского «врати» — говорить. Множество предшественников было у русского терапевта Р. А. Лурия; но именно ему мы обязаны представлением о внутренней картине болезни как важном факторе выздоровления.

В последние годы внутренняя картина болезни стала предметом специального пристального внимания детских врачей — профессора Д. Н. Исаева и его сотрудников. Как ребенок воспринимает болезненные ощущения? Как он представляет свою болезнь? Какие переживания она у него вызывает? Как влияют на эти представления и переживания его возраст, пол, сам и окружающими болезнями. Каково отношение родителей к его недугу? Первые же попытки найти ответ на этот вопрос показали, что связь здоровья и болезни гораздо теснее и сложнее, чем можно было ожидать. Оказалось, что знания

многих детей об устройстве человеческого тела, названиях и функциях его частей и органов недостаточны, и с этим связаны то недооценка, то вызывающая излишние тревоги и опасения переоценка телесных ощущений. Если здоровые школьники, в общем, верно представляют себе, что такое здоровый человек, то в представлениях больных детей утрируются именно те возможности и качества здорового организма, которых они лишены.

Иными словами, именно в детстве складывается то, что мы назвали внутренней картиной здоровья, — та установка личности по отношению к здоровью (представления, переживания), которая влияет на образ жизни, своевременность обращения за помощью, адресованные медицине ожидания, удовлетворенность получаемой помощью, а часто — и эффективность ее, то есть все то, что дает возможность вести полноценную личную, трудовую и общественную жизнь, минимально болея и перенося болезни с возможно меньшими потерями.

Здоровье в значительной части формируется в семье. Здоровья детям желают все, но в одной семье дети бегают босиком по снегу, а в другой ребенка везут летом на юг в теплом белье. Одну семью мы видим в полном составе на лыжах; в другой же лыжи покупают только ребенку, а папа (а то и мама) с сигаретой в руке ругает его за то, что лыжи так и простояли всю зиму в углу.

Дело не в том, чтобы поприветствовать одних и осудить других родителей — на их действия тоже оказывают влияние сформированная у них внутренняя картина здоровья, и существующая в обществе культура здоровья, и вполне объективные жизненные препятствия. Не все и не всё в своей жизни могут люди изменить; будь это так, не было бы и необходимости в нашем разговоре. Но все могут и должны задать себе один вопрос: как мы — первое и главное связующее звено между ребенком и обществом — реализуем здравый опыт семейного воспитания и как это сказывается на здоровье наших детей?

О гигиеническом и физическом воспитании детей написано много книг. Но все ценное в них без семейной заботы о воспитании здоровья либо не приживается; либо вырождается. В первом случае — обесценивание здоровья. Слова поэта «Не берегу я сердце от инфаркта» становятся жизненным кредо: не бережет, значит, человек хороший, самоотверженный (хотя почему бы хорошему человеку и не жить долго?). Во втором — на первый план выходит сверхценность здоровья; весь смысл жизни в том, чтобы уберечь себя от насморка, пусть даже ценой чужих инфарктов. Почему нам так трудно понять (не на словах, а на деле), что и то, и другое — дурной тон, бескультурье, в конечном итоге убивающие (хотя и разными способами) человека? И почему мы с такой легкостью передаем это свое непонимание детям?

В нашей воспитательной стратегии и так-

психическое и телесное, увы, существуют как бы параллельно и независимо. Даже когда мы знаем, что это не так, теория, говорим мы, а жизнь жизнью. Сколько раз читали нам, а мы — детям сказку о двух лягушках, оказавшихся в кувшине с молоком. Одна, отчаявшись выбраться, скоро перестала бороться и утобила ком масла и смогла выпрыгнуть из кувшина. Сказочная эта метафора не так давно получила научное продолжение в теории поисковой активности В. С. Робертс и В. В. Аршавского.

Эксперименты на животных, психологические опыты, анализ клинических и жизненных наблюдений показывают: те, чье детство проходит под знаком беспомощности перед лицом трудностей, и те, у кого оно проходит в условиях отсутствия всяких трудностей, равно оказываются повышенно восприимчивыми и уязвимыми к травмирующим воздействиям в последующей жизни. Зато устойчивы к таким влияниям те, кто в детстве имел опыт преодоления трудностей, или, как говорят специалисты, опыт поисковой активности: они деятельно сопротивляются даже кажущимся безнадежными жизненными ситуациям и более устойчивы по отношению к болезням (в том числе таким, как инфаркт миокарда и злокачественные опухоли). Сказка — ложь, да в ней намек... на важные пути воспитания здоровья. Намек, по крайней мере, на два ключевых момента.

Первый связан с эмоциональным контактом ребенка и матери. Если малыш лишен контакта с матерью, ее материнской поддержки, то первые же самостоятельные шаги в общении с миром рискуют привести его к поражению, блокированию поисковой активности. Закрепляются так называемые реакции отказа как основная форма реагирования на трудности. И наоборот, постоянное общение с матерью дает чувство уверенности, а ее поддержка обеспечивает успех в начале самостоятельного знакомства с миром и способствует выработке поисковой активности.

Постепенно потребность в родительской поддержке у ребенка уменьшается, но и подростки, как замечает И. С. Кон, предпочитающие общение со сверстниками, в трудных случаях склонны прибегать к родительской помощи. И все же наиболее важен в этом отношении возраст от полутора до трех лет, когда начинается персональная привязанность к матери, до полутора лет, когда, обзаведясь при ее поддержке положительным опытом в преодолении трудностей, ребенок становится более способным к самостоятельному выходу в мир.

Второй момент связан со степенью материнской и, вообще, взрослой поддержки. Плохо и когда ее слишком много, и когда ее слишком мало. В том случае, когда ее нет или мало (условно это — ситуация стопроцентного неуспеха), блокируется поисковая активность и стимулируется пассивно-оборонительное поведение.

При поддержке, оборачивающейся сверхзащитой ребенка (ситуация стопроцентного успеха), его поисковая активность никак не стимулируется и не получает подкрепления, а реакции на рано или поздно возникающие трудности и здесь сводятся к пассивно-оборонительным. Все это усугубляется при чересчур позднем выходе из-под заботливой материнской опеки в детский сад, при переходе из детского сада, где ребенок пользовался слишком легким и постоянным успехом, в школу, где успех проблематичен и требует усилий.

Где же выход, если успех — плохо и неуспех — плохо? Плохи они не сами по себе, а друг без друга. Солидная часть «технического воспитания», в том числе и воспитания здоровья, как раз и состоит в нашем умении, обеспечивая для ребенка наилучшую поддержку, не лишать его возможности испытывать себя и убеждаться в своих возможностях, то есть взрослые обязаны создавать и поддерживать ситуацию, когда у ребенка шансы на успех и неудачу примерно равны и побуждают его к активности.

И домашнее, и школьное воспитание богаты многими подтверждениями этого положения. Матери из-за традиционных представлений о «мужском» и «женском» труде, как правило, окружают мальчиков большей бытовой заботой, чем девочек, которых учат готовить, стирать, мыть, убирать и так далее. Если к тому же и отец далек от домашних дел или не дает сыну возможности в них участвовать, то для мальчика создаются невыгодные условия: благополучие, очень мало трудностей и потребность в самостоятельном их преодолении низка.

Сегодня, к сожалению, такие ситуации не редкость и в воспитании девочек. Стремление родителей уберечь детей от «трудного детства» оборачивается против них же. А когда постоянная помощь родителей перерастает в приготовление заданий за ребенка, успех без труда ведет к расслаблению ума, воли, трудовой активности школьника.

Дети, как и взрослые, живут в мире не только фактов, но и значений. Пятерка перестает радовать, когда тут же звучит укоряющее напоминание, что зато по другому предмету двойка. Успех в одном, конечно, не заменяет неудачи в другом, но и удваивать число неудач — не лучший выход. Когда вместо «Доброе утро» ребенок слышит: «Опять валяешься... Долго тебя к столу ждешь?.. Вечно ты опаздываешь» и тому подобное, он живет весь день, ощущая неуспех, даже если объективно дела идут совсем неплохо.

Мы много говорим о стрессах, об их пагубном влиянии, о необходимости избегать их — так много, что от малыша четырех-пяти лет порой можно услышать: «У меня стлес». Между тем без стресса, без борьбы нет не только победы, но и здоровья. Складывающиеся в раннем детстве стереотипы реакций организма и установки личности не осознаются, или почти не осознаются. Но малодоступные

контролю сознания, они особенно сильны: они — канва будущей внутренней картины здоровья. Если канва эта создается (а создаем ее во многом мы, взрослые) только или преимущественно из пассивно-оборонительных реакций, то даже требования к ребенку, возникающие в ходе хорошего, «нормального» последующего воспитания, оказываются недостаточными. В крайних вариантах формируется порочный круг: реакции отказа с возникающим чувством беспомощности вызывают чувства тревоги или вины, в свою очередь усиливающие реакции отказа, и так далее. Нередко жизнь такого ребенка состоит из болезней и коротких промежутков между ними, заполненных сверхзаботами об ослабленном организме и закономерно завершающихся очередной болезнью. Внутренняя картина здоровья оказывается картиной болезней.

Что же — все абсолютно и неоправдимо задается в раннем возрасте? Так примерно обстоит дело у животных. Человек же формируется средой и формирует себя всю жизнь. Во внутренней картине здоровья аккумулируется весь опыт столкновения ребенка с житейскими ситуациями: здоровья, болезни, жизни — смерти. Полностью оградить от них детей не в наших силах, да и едва ли нужно. Человек, лишенный способности эмоционального отклика на боль другого, на горечь утраты, по меткому выражению Григория Сквороды, — «болваняющее чучело». Не его же хотим мы вырастить! Дело тут не в том, что сам ребенок или окружающие болеют, а в том — каково воспринимаемое ребенком отношение старших к болезни. Даже если ребенок болеет часто, правильное отношение к этому взрослых будет лишь способствовать формированию новых установок здоровья. В то же время незначительные, но драматично переживаемые всей семьей и подчас парализующие нормальное течение жизни болезненные расстройства у кого-то из близких могут сильно исказить отношение к здоровью: порой даже обычные колебания самочувствия станут восприниматься и переживаться как «ужасные» заболевания.

Это многие родители понимают и, увы, ударяются в другую крайность, демонстрируя детям, что им «все нипочем», навязывая легкомысленное отношение к болезням и отклонениям в самочувствии. В результате у растущего человека перестает срабатывать аварийная сигнализация: он пренебрегает диспансеризацией, поздно обращается за помощью к врачу, нарушает режим лечения и восстановления после болезни. Сегодня такое отношение к здоровью — серьезная проблема.

Срабатыванию аварийной сигнализации мешает и просто неосведомленность. Как это ни парадоксально, люди часто ничего не знают о себе, о строении и функционировании своего организма. Треть детей восьми-тринадцати лет не знает или не осознает правильно таких понятий, как «желудок», «легкие», «нервы» и так далее.

В общем, это неудивительно, если учесть, что многие взрослые, жалуясь на боли «в печени», показывают на левый бок. Ориентация в исходящих от тела ощущениях при такой «осведомленности» затруднена, их сигнальное значение то игнорируется, то переоценивается, то трактуется неверно. Особо ярко это проявляется в отношении к последствиям курения, алкоголизации, гипокинезии, нарушений режима питания, а также в самолечении по принципу «от головы», «от сердца», а теперь и «от стресса». «Вы не смотрите, доктор, что она синенькая, — говорит мать шестилетней девочки, — мы с ней вчера после кукольного театра элизиум приняли». Спрашиваю — может быть, спектакль был страшный? «Нет, — отвечает, — спектакль был веселый, но все равно мы так разволновались, столько впечатлений, это же стресс!» Поэтому мы, медики, все настойчивее говорим о необходимости как можно более раннего (с учетом возможностей и особенностей возраста) гигиенического воспитания и обучения детей, формирования у них правильных представлений об устройстве тела. Отсутствие знаний дорого обходится и человеку, и государству.

От знаний — к умению, от умения — к навыку, от навыка — к привычке. Это — путь, по которому мы должны стремиться провести ребенка. Привычка делать зарядку, привычка избегать любых форм наркотизации (алкоголя, никотина, регулярного и обильного употребления кофе и т. п.). Привычка правильно питаться, привычка к движению и физическим нагрузкам. Если этот путь от знания до привычки не пройден, слово о здоровом образе жизни не становится делом.

Тут от взрослых требуется личный пример. Не в смысле — показать пример и отойти, а постоянный пример выработки полезных привычек. Чем этот пример меньше, тем больше воспитатель похож на голову профессора Доуэля: видит, понимает, говорит, но бессилён что-либо сделать.

Само по себе формирование внутренней картины здоровья — не самоцель. Это — мощное средство выработки установок на здоровый образ жизни. Это — средство создания потенциала здоровья: стереотипов, привычек, резервов активного преодоления трудностей, когда жизнь организма и жизнь личности не противостоят друг другу, а обеспечивают гибкую и надежную взаимную поддержку.

С тем потенциалом здоровья, который мы поможем детям создать, они выйдут в жизнь. Давайте же попытаемся помочь детям жить так, чтобы их жизненный путь не оплачивался высокой ценой болезни и чтобы они могли помочь своим детям сделать эту цену еще меньшей. От наших усилий зависит, к сожалению, не все. Но от наших усилий зависит, к счастью, многое.

СТОП-СИГНАЛ: ДЕТИ ИЗ АЛКОГОЛЬНОЙ СЕМЬИ

Валентина МОСКАЛЕНКО,
доктор медицинских наук

При всей справедливости
утверждения
«сколько людей —
столько судеб»
специалистам-наркологам
известно несколько типов
поведения детей, растущих
в алкогольных семьях.
Сегодня мы,
продолжая разговор,
начатый
в девятом номере журнала,
рассказываем
об одном из них.

ГЕРОЙ СЕМЬИ

Когда во Всесоюзном научном центре наркологии Минздрава СССР я начала работать с детьми больных алкоголизмом, меня, помню, удивило, как не соответствуют они, эти ребята, распространенному мнению о том, какие у алкоголиков дети. В научной медицинской литературе говорилось о разных отклонениях в здоровье и поведении этих детей: плохая успеваемость, склонность к бродяжничеству и воровству и т. д., и т. п. А мне попадались только умные, дисциплинированные, очень хорошие мальчики и девочки. Конечно, позже в своей врачебной практике я встречала и таких детей из алкогольных семей, которыми занималась (и часто, увы, безуспешно) милиция. Проблемы этих ребятшек на виду и на слуху у всех, начиная от соседей и учителей, кончая участковым врачом и милиционером. Но мы с вами поговорим сегодня о других. О тех, у кого нет явных проблем в школе, в общении со сверстниками и взрослыми, кто не приносит второму непьющему родителю дополнительных хлопот в его нелегкую жизнь, а даже скрашивает, облегчает ее. Что же, благополучный ребенок в алкогольной семье? К сожалению, нет. К сожалению, так не бывает.

Я расскажу вам об одном из таких детей — Алеше, которого я как врач хорошо знаю и просто по-человечески люблю. А вы, уважаемые читатели и читательницы, отцы и матери, посмотрите, не напоминает ли он вам вашего Петю, Сашу, Олю...

Алеше сейчас 13 лет. Отец его болен алкоголизмом около 10 лет. Следовательно, вся жизнь, которую помнит Алеша, прошла при активном и непрерывном участии отца. Периоды трезвости не длились трех дней. Лишь один раз за 10 лет отец воздерживался от алкоголя пять месяцев.

Рос Алеша смелым, нежным, чувствительным мальчиком. В школе не успевал, дисциплину не нарушал. В четыре года Алеша перенес психическую травму. Дело было так. Гостили они с родителями в деревне у бабушки. Мальчика долго уложили спать. Отец ушел выпивать, бабушка — на речку белье полоскать, хотя уже и выпал снег, но воду еще не сковало льдом. Мальчик проснулся, не нашел никого в избе и со слезами пошел по деревне босой по снегу, искать папу. Мальчик очень сильно испугался. От испуга у него нет ли, но с тех пор и по настоящее время он слегка заикается, иногда у него наблюдается подергивания мышц на лице или же он подергивается всем корпусом. Это нервное расстройство в виде тика. Бывает ли что-то подобное с детьми из семей, где отец болен алкоголизмом? Да, случается. Но не так уж часто. Невротические расстройства чаще наблюдаются у ребенка тогда, когда болен алкоголизмом мать. Проявления разные: один заикается, другой в постель ложится до школьных лет и даже позже (это называется энурез), третий, как вот Алеша, подергивается.

Алкоголизм — это такая болезнь, ко-

пунктом, а мама работала у него лаборанткой. Мы считались слушателями. Не крестьяне и не интеллигенты. Я закончил Львовский полиграфический институт, работал технологом в типографии в Ростове. Была перспектива стать главным инженером. Вступил бы в партию и начал бы «расти». Быстро бы добрался до эдакого отдела печати в обкоме партии и делал бы карьеру дальше. При моем характере, организаторских способностях, умении достигать желаемого, все, наверняка, случилось бы именно так. Получился бы совсем другой человек, с другой жизнью, другой судьбой. Но я начал писать, уехал в Москву, поступил во ВГИК.

— Ваш универсальный жизненный принцип? Такой, которого стараетесь придерживаться в любой ситуации.

— Есть такой. Может, и не самый популярный. Стремление не вступать в конфликты, не участвовать в политических, национальных и любых других распрях. В общении с людьми — предельное уважение и внимание к каждому, не опускаться до ссор, создавать комфортные условия для работы. Андрей Смирнов как-то сказал обо мне, что я, мол, не политик. Да, я не политик. Но это вовсе не значит, что я не имею своей конкретной позиции. Это разные вещи.

— А в семье? Как выходите из положения, когда возникают разные мнения?

— Принципиальные — ехать — не

ехать, брать — не брать — в конечном счете решаю я. Излагаю свою точку зрения и обычно со мной соглашаются. Когда ситуация не принципиальная, своего мнения не навязываю — решайте сами.

— В общем, просвещенный монарх.

— Наверное. Бываю и довольно жестким.

— Вы довольны своими детьми?

— Как можно быть недовольным! Маша литературно одаренная девочка. Пишет. Очень хорошо знает английский, несколько раз бывала в Соединенных Штатах. Натура противоречивая. Сильный мужской характер, целеустремленная и невероятно эмоциональна. Хочет заниматься тележурналистикой. Прошлым летом целый месяц работала ассистентом на «Кинопанораме», когда делали передачу о съезде кинематографистов. Заработала сто рублей. К моей радости, продемонстрировала такой напор, что ей никто не мог отказать. Уже сейчас видно, что она может быть замечательным работником и хорошей женой. Ее мечта — сценарное отделение ВГИКа, но она мне сказала: «Папа, я еще не готова. Пока мне не о чем поведать миру». Маша мне помогала в работе над фильмом «Ночные забавы», и я поставил ее соавтором.

Ваня — совсем другой. Мягче, бесхарактернее. Очень добрый мальчик. Меня в принципе огорчает только его лень. За-

нимается музыкой, как и Мама. Хорошо рисует, жаль, что редко. Может целый вечер сосредоточенно и тихо смотреть видео, или строить домики из конструктора, или заниматься своей коллекцией машинок. Сейчас снимается в многосерийном фильме по моему сценарию. Называется картина будет «Рэкет». Он играет сына главного героя.

Хорошие дети. Я доволен, что сумел внушить им два основных нравственных принципа. Первый — не лгать. Второй — не воровать. Если скажешь правду (двойку получил, удрал с урока, опоздал, разбил чашку...), ни я, ни мама ругать ничего чужого никогда не брал и не возмет. Это меня и поражает и радует.

— Вы будете хорошим дедом.

— Наверное, неплохим, если будет время. Знаете, я теперь все чаще вспоминаю свою мать. Дети для нее были храмом — самым важным в жизни. Помню, приехал как-то домой на каникулы. Уже взрослым мужиком был, во ВГИКе учился. Несколько раз просыпался утром, а около меня мама сидит и смотрит. Я спрашиваю: «Вы что, мама?» А она: «Ничего, сыночек, люблюсь». До поры до времени я этого не понимал. Теперь сам иногда прихожу в комнату к сыну, когда он спит. Сажусь рядом, смотрю на него и ловлю себя на том, что люблюсь. Просто сижу и люблюсь.

Беседу вела К. ПУЛЬСОН

СТО ЛЕТ НАЗАД

В восьмом номере журнала мы открыли новую рубрику «Сто лет назад», поместив несколько отрывков из статей и других материалов, напечатанных в педагогических журналах России летом 1891 года. Предлагаем еще две заметки из журналов столетней давности.

Киевские женские ремесленные классы

Киевские женские ремесленные классы были открыты в 1866 году. В программу преподавания, кроме предметов начальной школы, вошли: портняжное, белошвейное мастерство, всевозможные вышивания, делание искусственных цветов, плетение кружев, ткацкое мастерство, прядение на самопряхках, теория кройки верхнего платья и белья, кулинарное искусство, домоводство и гигиена, учебные занятия в прачечной.

Для всестороннего приготовления воспитанниц к жизни школа решила ввести сельскохозяйственные занятия: они дадут возможность детям крепнуть и телом, и духом, и будет устроено пресловутое умственное переутомление. На ферме предполагено развести фруктовый сад, насадить тутовые деревья, огорода, цветники, развести лекарственные растения, завести молочное хозяйство, птичник, пасеку и т. п. хозяйственные отрасли. Здесь же будет устроена ткацкая и прядильная мастерская.

В течение нынешнего учебного года в ремесленных классах обучалось 160 воспитанниц: дворянок 34, дочерей

чиновников 5, купцов — 2, духовного звания 4, городских сословий 78 и сельских 37.

«Церковноприходская школа»,
ежемесячный журнал, Киев

Относительно пессимистического направления современной молодежи

Среди современной молодежи никогда еще не было такого отчаянного бравирования своей жизнью, как в наше время...

Чуть не у каждого юноши, едва подрастающего, уже унылый вид, понуренный взгляд, безнадежные речи на устах, проклятия жизни. Доходит иногда до того, что там Ваня порешил с собой, там Петю едва уговорили, там Сашу едва сняли и т. д. И странное дело — все это совершается преимущественно в семьях интеллигентных и, пожалуй, даже наилучших в нравственном отношении. Ваня, например, сын известного гуманистического литератора, Петя — сын весьма ученого профессора, Андрюша — сын директора гимназии, четвертый — сын богатого землевладельца, пятый — сын городского головы, просвещеннейшего коммерсанта — людей, как на подбор, все развитых, даже чуть ли не идеалистов. Что же

за причина такого извращенного отношения к жизни их детей?

Вот мальчик поступает в гимназию. Здесь сначала все прельщает его: гимназический мундирчик с серебряными пуговицами, товарищи, строй и т. п. Но в 5-м классе, когда мальчику исполнилось уже 15—16 лет, он начинает прислушиваться к рассуждениям относительно жизни, критически относиться к учителям, гимназическим порядкам и требованиям, встречая нередко со стороны педагогов лишь одну холодность к себе. Со своей стороны вырабатывая к ним лишь недоверие, молодежь сама принимается решать вопросы, конечно, вкривь и вкось. Школьное начальство начинает с крутых репрессивных мер, завязывается борьба, упорство. Ученые педагоги на этот раз, как на беду, забирают один из умнейших афоризмов Сократа: «При убеждении — безопасность и любовь, а при насилии — вражда и опасность».

Можно было бы думать, что в этом нелегком положении придут на помощь детям «любящие» родители. Наоборот, они прежде всего выражают свое неудовольствие на ослабление успехов своих детей, ноют и стонут, что дети их стоили им столько забот и хлопот, а результаты ничем не оплачиваются. Далее родители, так же, как и воспитатели, усердно хлопочут о правах на дипломы своих детей, так как с этими дипломами связаны те или другие права на положение и движение в жизни.

Михаил ЧЕРНОСТАЕВ,
«Вестник воспитания», научно-популярный журнал для родителей и воспитателей, Москва

ЖИЗНЬ — СКОРОСТЕЛКА

РАССКАЗЫ О КУЛИНАРНЫХ ВЫДУМКАХ И СЕКРЕТАХ

ДИЕТЫ

Знакомство мое с модными диетами началось после того, как на меня упал забор.

Дело происходило в Риге. Я должна была зайти в Союз писателей отметить командировку, но там шло совещание. И я пошла в старый город погулять. А в тот момент, когда я проходила по площади Петра и Павла мимо заставленного огромным забором реставрируемого древнего здания, ударил порыв ураганного ветра. Плохо закрепленный забор медленно наклонился в мою сторону и тут оказалось, что я не могу отбежать: с другой стороны грохотнулись каменные тумбы. До сих пор не знаю их назначения, может быть, чтобы помешать проезду транспорта, но помешали они мне. Я приняла забор на себя, успев только загородить рукой грудь.

Меня вынули из-под него довольно быстро два молодых милых латыша, пылавших сочувствием и возмущением против поляков, так халтурно делавших реставрацию. Они нашли мою сергу, сорванную деревянными досками, отвели под руки в поликлинику Литфонда (к счастью, она была неподалеку), где у меня обнаружили перелом ребра, трещину в кисти и разорванную мочку правого уха.

Зашили и забинтовали меня прекрасно, трогательно добрый главврач распорядился принимать меня вне очереди, когда я буду приходить на осмотр, и те же молодые татыши отвели меня в гостиницу «Метрополь», расположенную совсем близко, пообещав навещать. Ка-

жется, их удивила моя реакция на забор: я все время хихикала через боль в ребре, представляя, как стану рассказывать: «Прежде всего на меня упал забор...» Чувство юмора мое их явно удручало.

А в номере, глядя на меня, соседка, чудовищно толстая Валя, приехавшая на курсы работников политпросвета из тогдашней Калининской области, заохала и запричитала.

Ей было лет тридцать, она сильно косила, постоянно отбрасывая головой длинные черные волосы, падавшие на глаза, да и нарушенный обмен веществ делал ее устрашающе грузной. Но мало я видела в жизни таких незлобивых, кротких и умных людей.

Семьи она не имела, жила с матерью и с детьми старшего брата, работала сначала библиотекарем, а потом — уборщицей в клубе, потому что на «должность» новый главный агроном определил свою жену, для стажа. Работу делала Валя, но получала только половину зарплаты, зато за непроведение именно ее послали на двухнедельные курсы в Ригу. И она считала это особой удачей в жизни, почти лотерейным выигрышем.

Валя для похудения пробовала самые разные диеты.

ПОЛЬСКАЯ ДИЕТА

Три раза в день выпивать по 1/2 стакана красного сухого вина, съедать по одному крутому яйцу и одному свежему огурцу без соли. И так продержаться целую неделю.

— Мне говорили, что вес в день сбрасывается до килограмма.

— А печень выдержит

столько крутых яиц?

— Что же делать, я превращаюсь в обузу для матушки...

Лицо ее было виноватым. Она рассказала о своей мужественной матери-доярке с откровенным преклонением.

— Понимаете, вернулись мы с целины в 1960 году. Мать туда поехала по комсомольскому набору, заработала лишь троих детей и беглого мужа. Ни кола ни двора, бабка старая жила в деревне в бане, дом растащили соседи. И матушка все-таки нас подняла. Работала дояркой, спала три часа в день, но мы и дом построили, и сад с огородом обиходили, и оба брата не спились, стали на ноги. Один механиком работает в Твери, а другой — шофером, и детей своих нам подбирают, ради чистого воздуха и матушкиных грибов.

— А чем её грибы знамениты? — спросила я, и Валя мне продиктовала несколько рецептов.

ЗИМНИЕ ЖАРЕНЫЕ ГРИБЫ

Хорошо прожарить грибы одного сорта, минут пятнадцать жарить мелко нарезанные, потом — в стерилизованную банку. И залить жиром, в котором жарились. Или топленым маслом, или свиным салом, только сильно присолить этот жир. Без закатки в погребе сохраняется больше полугода.

ГРИБЫ ВАРЕННЫЕ ЗАМОРОЖЕННЫЕ

Отварить много грибов в одном бульоне, чтоб он стал клейким. Потом влить в целлофановые пакеты, завязать резинкой и заморозить в морозильнике. На Новый год можно угощать свежими соусами и супами.

ИКРА ГРИБНАЯ

Хорошо и долго жарить в большом количестве жира прокрученные через мясорубку разные грибы, только не мешать белые и черные. Потом добавить лук и продолжать жарить. Затем брызнуть уксусом, не больше 2 ложек на сковороду, и жарить. Потом разложить по чистым банкам, залить сверху постным маслом и положить горчичник под крышку, лицом вниз.

ЖАРЕНЫЕ ДЫМОВИКИ

В начале лета их найти, снять кожицу, мелко изру-

бить и варить на постном масле с луком. Вкус — свиных или куриных шкварок.

Валя ходила на Рижский рынок, пробовала грибы у частников и фыркала.

— Никакого духа, сласти, один уксус.

И рассказала, как матушка научила ее делать порционные опята.

ПОРЦИОННЫЕ ОПЯТА

Собрать мелкие опята, снять шляпки, чтобы были не больше двухкопеечной монеты, отварить, процедить и опустить в бутылку из-под шампанского. Потом приготовить маринад на грибном бульоне, добавив уксус, соль, сахар, лавровый лист и несколько корешков петрушки. Проварить, остудить и залить опята, тщательно закупорив.

Потом кто-то посоветовал Вале новые диеты.

ДИЕТА-СЕМИДНЕВКА

Первый день — бутылка кефира и пять вареных картофелин.

Второй — бутылка кефира и 400 граммов отварного мяса.

Третий — бутылка кефира и 500 граммов сухофруктов.

Четвертый — бутылка кефира и 400 граммов творога.

Пятый — бутылка кефира и 500 граммов яблок.

Шестой — три бутылки кефира.

Седьмой — три бутылки минеральной воды без газа.



ДИЕТА-ПЯТИДНЕВКА

Первый день — отварить триста граммов риса, разделить на пять частей и есть весь день.

Второй — одна пачка творога на пять частей и одна бутылка кефира.

Третий — 300 граммов вареного мяса и пять раз запивать его чаем.

Четвертый — триста граммов сыра и запивать яблочным соком.

Пятый — минеральная вода без газа.

— И как — помогает?

Валя грустно усмехнулась.

— Да разве в нашем селе все эти продукты достанешь? А здесь я попробовала, так голова кружится, чуть в обморок не упала...

Она очень следила, чтобы я никуда одна не бродила, даже в поликлинику провожала; кстати, не раз я слышала, как кричала при виде меня регистраторша, высоченная вогнутая женщина с большим вислым носом:

— Вы ест та потзаборная дама, вас вне очереди?! Мы даже устали смеяться от однообразия этого репертуара.

Изредка Валя меня выгуливали по засыпанным осенними листьями и лакированными каштанами улицам Риги. И я показывала ей старинную гимназию, и дом братства Черноголовых, и музей медицины; она жадно спрашивала обо всем новом, считая как бы подарком от меня эти сведения.

Мы не говорили о ее личной жизни, я понимала, что это тема болезненная, но однажды услышала от нее, что она не обделена счастьем.

— Ведь, если человек любит, он — богач, и это важнее, чем любовь к нему. А я так привязана к матушке, и к братьям, и к племянникам! Да и подруг много. Всегда ко мне бегут, когда муж или запьет, или ударит, вот и я не бываю одинокой. Чужие заботы мешают хандре...

Мне бы только хоть чуточку сбросить вес, я бы столько успевала сделать, раз в десять больше, чем сейчас...

Больше всего Валя любила помогать тем, кому хуже, чем ей. И считала это естественным, как дыхание. Не ради абстрактного долга или религиозного, а естественно, как будто жила свободной в свободной и богатой стране.

И радовалась чужим радостям, сама несколько ими об-

деленная... А как она умела смеяться, воспринимать шутки! И если ее не видеть, кажется, что заливается звонким смехом молодая девушка, совсем не обиженная жизнью. Я не могла ее не порадовать и рассказала о диете-шестидневке, вспомнив рассказ женщины, которая сбросила за год шестьдесят килограммов. Прибегала она к этой диете одну неделю в месяц.

Первый день — 1/2 стакана вареного риса и 6 яблок.

Второй — 6 крутых яиц и 6 яблок.

Третий — 1/2 килограмма творога и шесть яблок.

Четвертый — 1 килограмм вареной картошки и 6 яблок.

Пятый — 1 килограмм вареного мяса и шесть яблок.

Шестой — 2 килограмма любых фруктов.

Валя всерьез обрадовалась, с такими продуктами она могла провести диету даже в деревне. Все домашнее, не надо зависеть от магазинов и рынка.

Легкая была и странная диета:

Весь день пить чай и только к вечеру, один раз, много есть, позволяя все себе, любые продукты подряд, не боясь ни ожога, ни смешивания.

Но больше всего ей понравилась диета очковая. Я ее вспомнила как-то вечером, решив, что Вале будет с такой особенно просто, потому что, как это ни странно, она вообще не страдала аппетитом и ела мало:

Утром — стакан кофе или чая без сахара.

Через три часа — 100 граммов сыра или одно яйцо всмятку.

Через три часа — 300 граммов жареного мяса с сырыми овощами: тертой морковкой или свежей капустой.

Через три часа — 100 граммов творога.

Перед сном — 1 стакан кефира или простокваши.

Это я пробовала на себе, когда обнаружила, что не влезаю в модную юбку. За десять дней сбросила восемь килограммов, которые набрала в очередной командировке, когда некогда было проникновенно собой заниматься...

Я честно рассказала Вале и о результате, и его быстром исчезновении, и она сказала:

— К сожалению, чтобы сидеть на всех диетах, надо очень себя любить. А когда помогаешь близким, нян-

чишься с племянниками или внуками — от них голова идет кругом. Не до диет. Правда, я пробовала просто голодать, но падала, мой жир меня сам поедал, хотя, видимо, без аппетита.

Она посмеивалась, эта изуродованная природой девушка, не злясь ни на судьбу, ни на более удачливых людей, счастливая, что ей бывают доступны хорошие книги, что она может ходить в лес за ягодами и грибами, что встречает солнце...

И рядом с таким человеком мои «потзаборные» болячки казались совсем незначительными...

А потом я неожиданно получила от нее поздравление к Новому году с такими словами:

«Пусть всегда для Вас Будет утро добрым, День радостным, Вечер приятным, Ночь спокойной. Жизнь всегда счастливой.

С уважением Валентина».

ОТ РЕДАКЦИИ. На этом мы заканчиваем публикацию книги Л. Исаровой. В принципе, это книга о жизни, а кулинария — одна из ее важнейших частей; такая книга имеет начало, но закончить ее сложнее — вспоминается жизнь, вспоминаются люди, вспоминаются блюда, и остановиться очень трудно.

Однако книга небесконечна (в плане объема), иначе ее и трудно было бы выпустить. Писательница закончила работу над ней и сейчас издает «Мои блюда-скороспелки» в Тюмени. Все поступившие на нее заявки редакция передаст издателю, чтобы читатели могли получить книгу по почте наложенным платежом.



НИТОЧКА-ИГОЛОЧКА

Для самых маленьких

Что главное в одежде для самых маленьких? Она должна быть, наверное, удобна, практична и сшита из очень мягких тканей. Ну и, конечно, каждой маме хочется видеть своего ребенка нарядным.

Ткань одежды для малышей должна хорошо впитывать влагу, пропускать воздух, быть эластичной и приятной на ощупь. Разумеется, синтетические ткани для ребенка пока не подходят. Лучше всего использовать ситец, батист, хлопчатобумажную фланель или байку, трикотажное полотно или другие подобные ткани. Хороши и ткани, уже бывшие в употреблении, то есть старые майки, футболки, рубашки, от времени и стирок они становятся только мягче.

Одежда для малышей шьется швами наружу, чтобы не раздражать нежную кожу грудничка. С лицевой стороны эти швы можно украсить тонким кружевом или тесьмой.

Детские рубашки, распашонки, штанишки и комбинезончики и просты в исполнении, и достаточно нарядны — эстетика должна входить в сознание малыша с самого раннего возраста.

1. Распашонка с цельнокроенными рукавами, без застежки. Шьется из тонкой хлопчатобумажной ткани или фланели веселой расцветки.

2. Рубашка с отложным воротничком, длинными рукавами «реглан», без бокового шва, с цельнокроенными планками. Застежка на пуговицах. Шьется из хлопчатобумажной ткани однотонной или пестрой расцветки.

3. Комбинезон с цельнокроенными лямками, застежками на плечах на пуговицы. По линии талии на спинке располагается кулиска с резинкой. По низу штанины также собираются на резинку. Шьется комбинезон из хлопчатобумажной ткани или трикотажного полотна (можно использовать старую майку или футболку).

4. Штаны простого покроя шьются из трикотажного полотна. Внизу собираются на резинку.

Все выкройки даны на рост 80 см. Чтобы увеличить или уменьшить размеры мо-

той, достаточно вычерченную и вырезанную из бумаги деталь разрезать по вертикальной и горизонтальной осям и раздвинуть (или наложить друг на друга) ее детали на несколько сантиметров. Припуски на швы 0,5 см по всем срезам.

РАСПАШОНКА

Швы располагаются с лицевой стороны!

1. Косой бейкой обработать нижние срезы рукавов, срезы горловины, полочек и нижние срезы распашонки.
2. Распашонку сложить по линии плеча изнаночной стороной внутрь и стачать боковые срезы, одновременно стачивая срезы рукавов. Припуски обработать зигзагообразной строчкой или обметать вручную.

РУБАШКА

1. Нижние срезы рубашки и рукавов подвернуть дважды наизнанку на 0,5 см и прострочить.
2. Цельнокроенные планки сложить по линии сгиба и, подвернув срезы внутрь на 0,5 см, пристрочить к полочкам.



3. Стачать срезы рукавов запошивочным швом.
4. Втачать рукава в проймы запошивочным швом.
5. Косой бейкой обработать внешний край воротника.
6. Середину воротника совместить с серединой горловины спинки, накладывая воротник на рубашку изнаночной стороной. По горловине со стороны воротника проложить косую бейку и стачать взятые вместе срезы горловины, воротника и бейки. Бейку отвернуть вниз, подвер-

- нуть припуск внутрь на 0,5 см и пристрочить к рубашке. В углах планок закрепить ее зигзагообразной строчкой или вручную.
7. На планках выметать петли и пришить пуговицы.

КОМБИНЕЗОН

1. Срезы горловины, лямок и пройм обработать косой бейкой или отстрочить тесьмой.
2. Стачать шаговые срезы. Припуски с лицевой стороны (!) обметать.

3. Детали вложить одну в другую изнаночными сторонами внутрь и, стачать. Припуски обметать.

4. Нижние срезы штанин подвернуть на 0,5 см и на 2 см и отстрочить, оставив отверстие для вдевания резинки. Продернуть резинку.
5. На спинку по размеченной линии пристрочить по продольным срезам кулиску, подвернув срезы на 0,5 см внутрь. Продернуть резинку и края закрепить зигзагообразной строчкой.

6. На ляшках выметать петли и пришить пуговицы.

ШТАНЫ

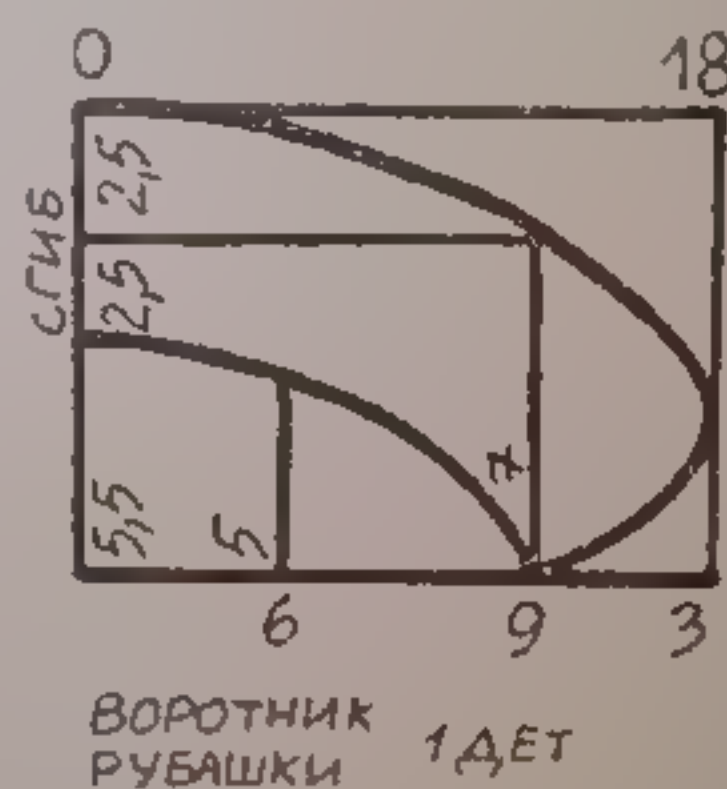
Припуски швов располагаются с лицевой стороны!

1. Стачать шаговые швы. Припуски швов обметать.
2. Штанины вложить одна в другую, совместив их изнаночными сторонами и стачать. Припуски обметать.

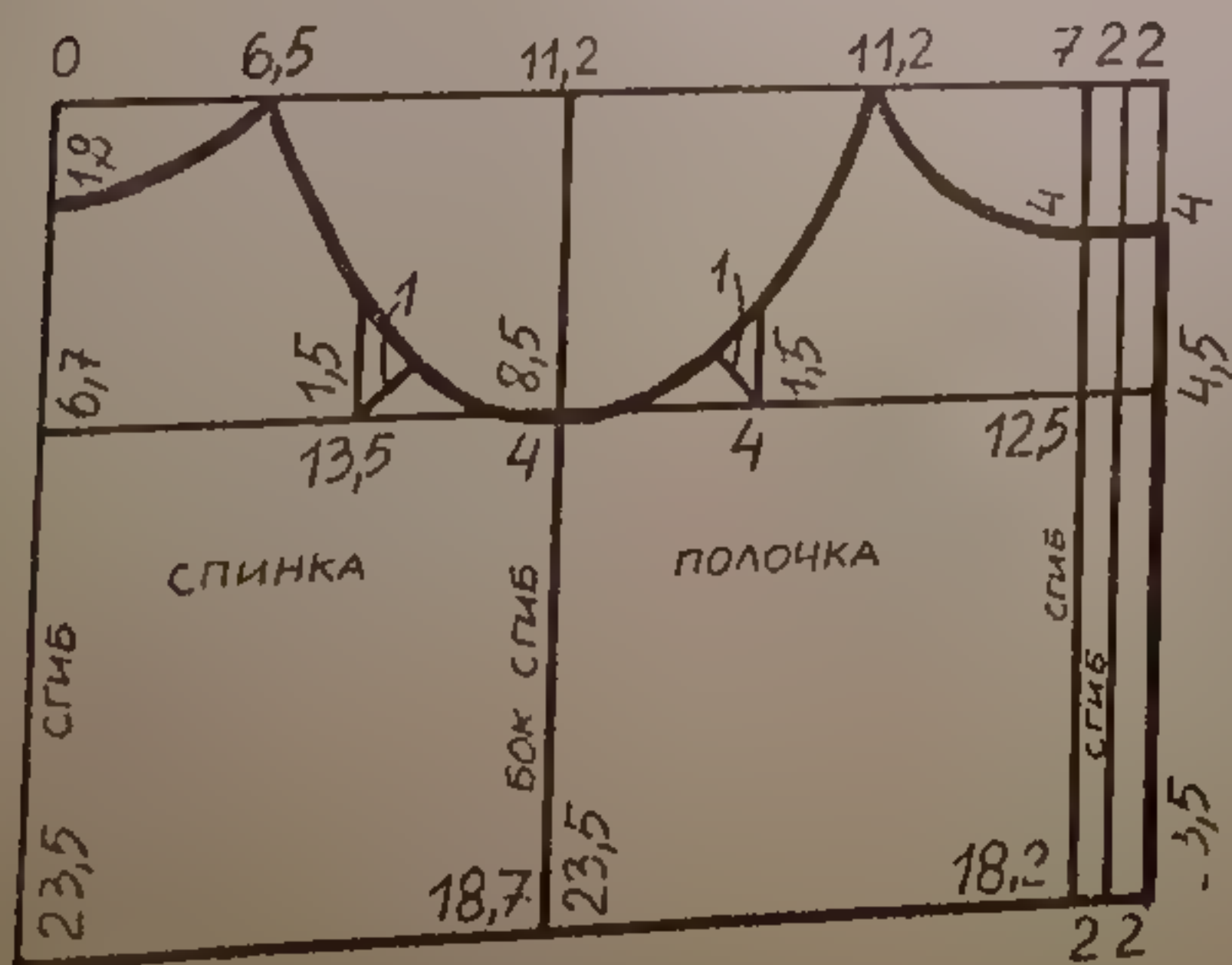
3. Верхние и нижние срезы штанин подвернуть на 0,5 и на 2 см и прострочить, оставив отверстие для вдевания резинки.

4. В кулиски продернуть резинки.

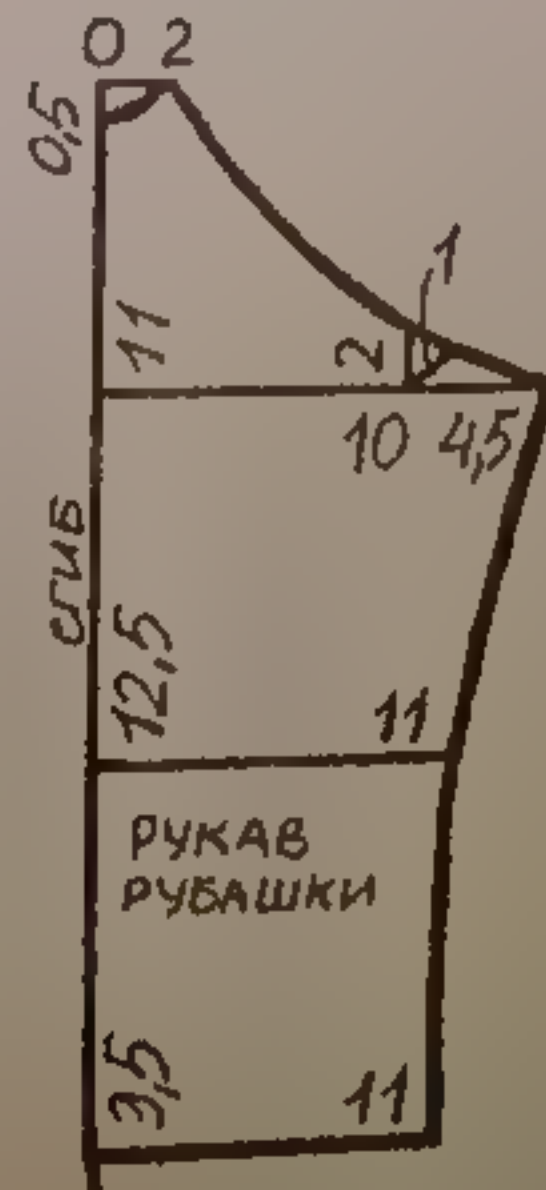
Л. БАГМЕТ
Рисунки автора



ЛИНИЯ ПРИСТРАЧИВАНИЯ
КУЛИСКИ И ВЕРХНИЙ
СРЕЗ БРЯК



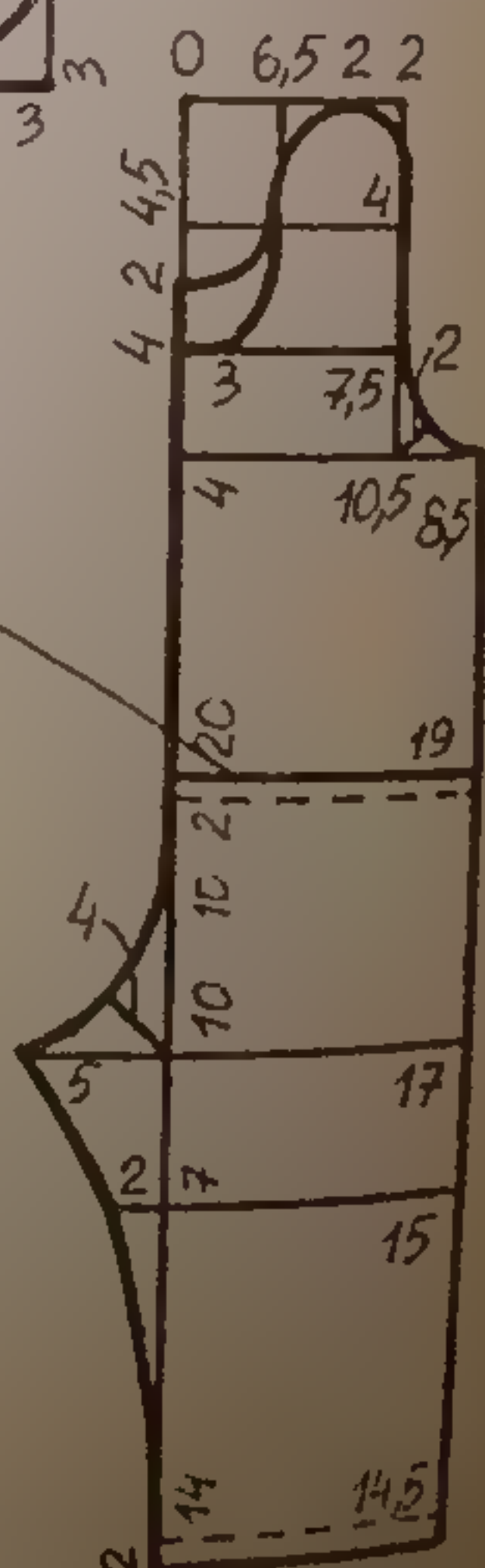
РУБАШКА 1 ДЕТ.



2 ДЕТ.



РАСПАШОНКА
1 ДЕТ.



ПЕР И ЗАД. ДЕТАЛИ
КОМБИНЕЗОНА И БРЯК
ИЛИ КОМБИНЕЗОНА И БРЯК
ИЛИ КОМБИНЕЗОНА И БРЯК

Вязание

Пуловер «Осенний мотив» (размеры 46-48)

Потребуется: пряжа 600 (650) г оливкового цвета, 50 г желтой и красной, темного пряжи цвета морской волны, спицы 3 и 4 мм, кольцевые (круговые) 3 мм. Цифры в скобках относятся к большему размеру.



Образцы вязки

Резинка: попеременно 1 лицевая, 1 изнаночная петля.
Лицевая гладь: лицевые ряды — лицевые петли, изнаночные ряды — изнаночные петли.

Рисунок ветки с ягодами вязать по схемам, из отдельных клубочков. Чтобы при смене цвета в полотне не образовывались отверстия, нити на изнаночной стороне детали перекрещивать. Жилки листьев вышить нитью цвета морской волны стебельчатым швом, черешки листьев и веточки — нитью того же цвета «петля». Ягоды — «ши-

шечки» вязать отдельно и пришить согласно схемам.

Плотность вязания: 19 петель \times 26(27) рядов = 10 \times 10 см.

Описание работы

Перед: на спицы 3 мм набрать 110(118) петель пряжи оливкового цвета и вязать 5 см резинкой. Затем продолжить лицевой гладью спицами 4 мм. С 59-го ряда от резинки (примерно на 27-м см от нижнего края переда) вязать по схеме. Выполнить горловину, как указано на схеме. Закончив схему, закрыть оставшиеся 33(37) петель плеча.

Спинка: начать, как перед, после резинки вязать лицевой гладью нитью оливково-

го цвета. Через 60 см от нижнего края спинки закрыть для горловины средние 22 петли и с обеих сторон от них закрыть в каждом втором ряду 2 раза по 4 петли и 1 раз 3 петли. На высоте 3 см от начала выреза закрыть одновременно оставшиеся 33(37) петель плеча.

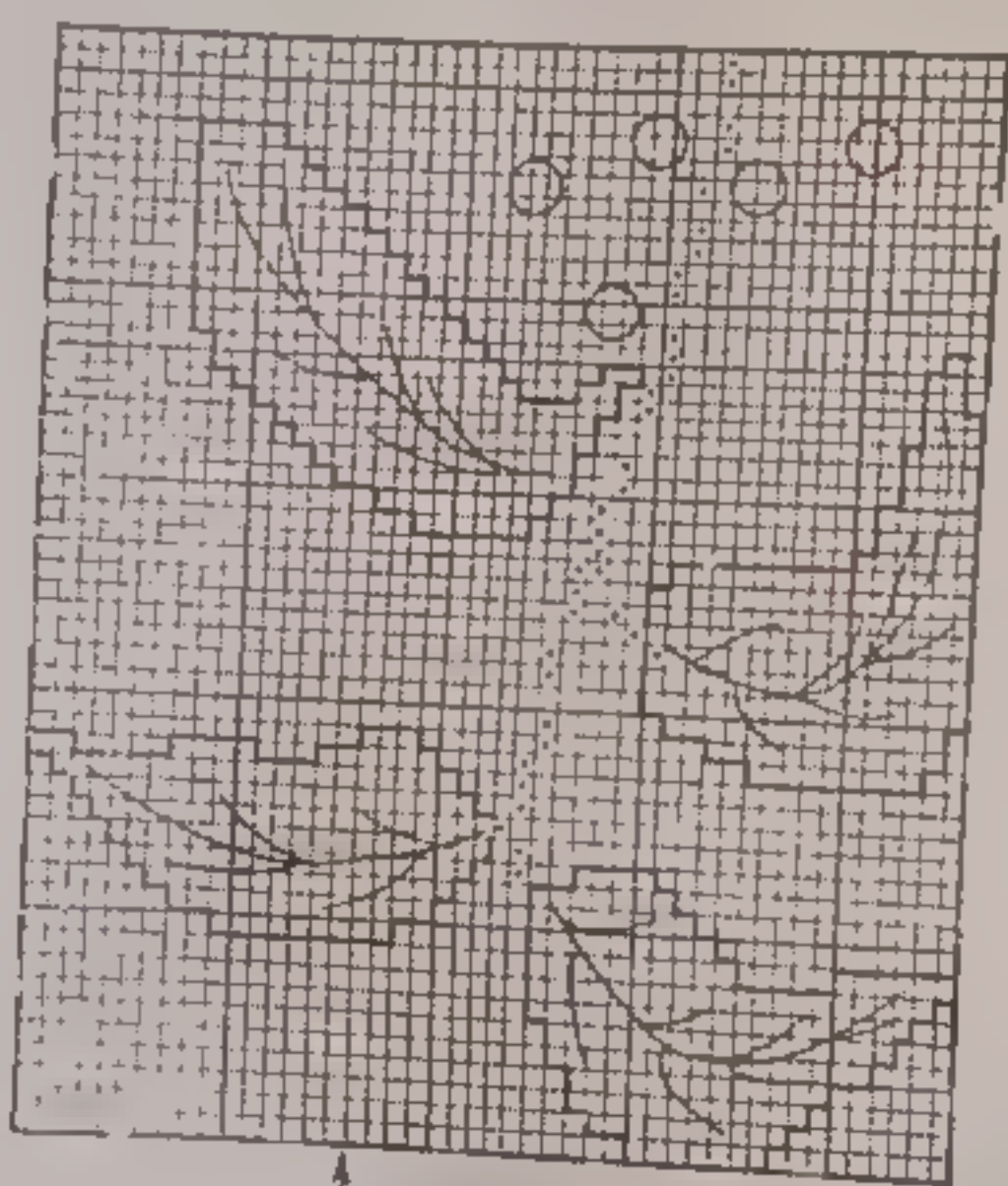
Левый рукав: на спицы 3 мм набрать 60 петель пряжи оливкового цвета и вязать резинкой 4 см, при этом в последнем изнаночном ряду равномерно прибавить 8 петель (=68 петель). Затем вязать лицевой гладью спицами 4 мм, при этом прибавить с обеих сторон для скосов 14 раз по 1 петле в каждом 6-м ряду и 7 раз по 1 петле — в каж-

дом 4-м ряду (=110 петель). Через 48 см от нижнего края рукава петли свободно закрыть.

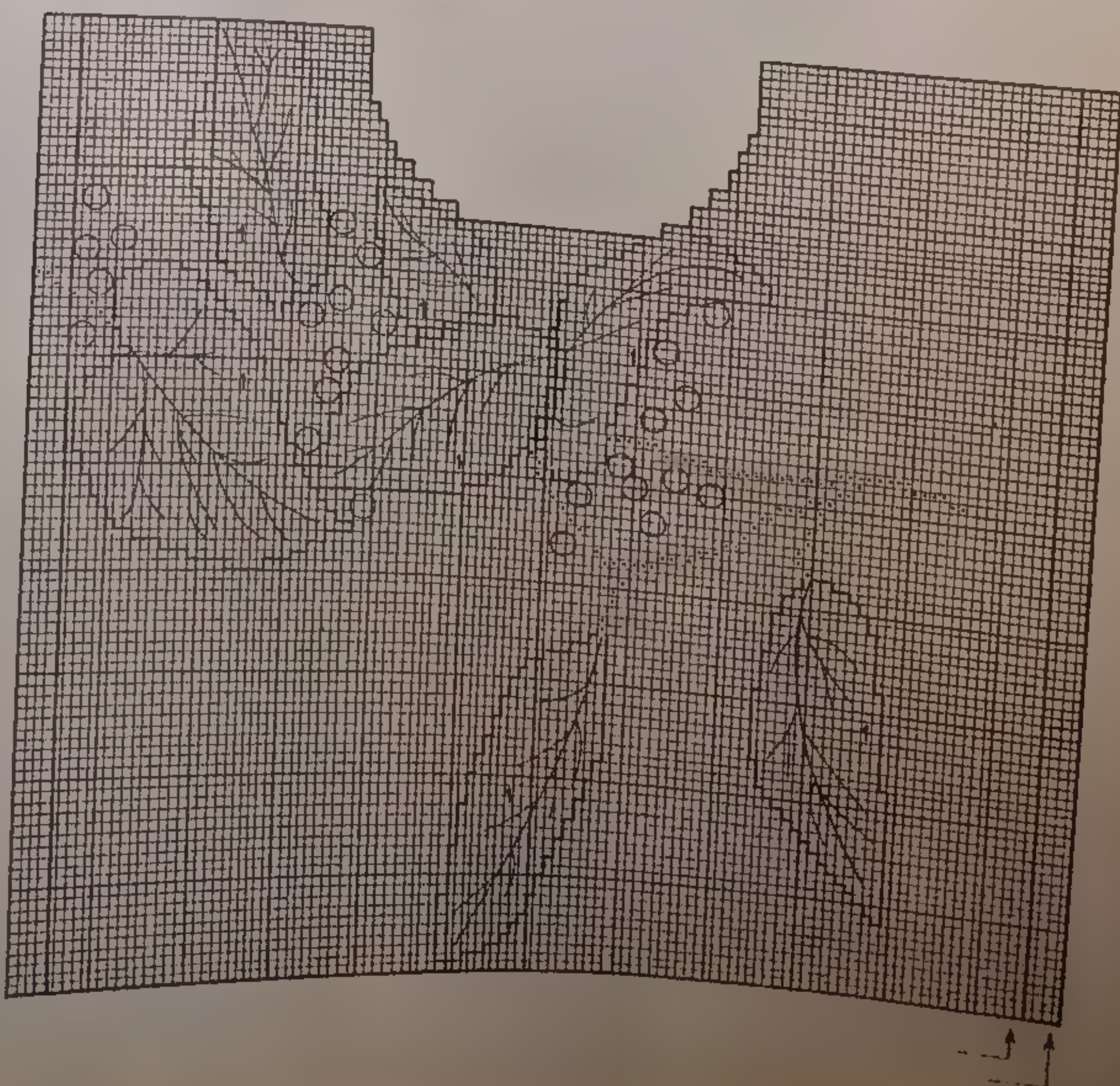
Правый рукав: вязать, как левый, но с 65-го ряда от резинки на 46 петлях вязать рисунок по схеме. Закончив его, все петли закрыть.

Сборка: выполнить плечевые швы. Для бейки набрать по краю горловины 124 петли и вязать на круговых спицах нитью оливкового цвета 7 рядов резинкой, затем петли закрыть по рисунку. Вшить, слегка растягивая, рукава, выполнить боковые швы и швы рукавов.

Т. ГОЛУБЕВА
По материалам
журнала «Верена»



- — оливковый
- — желтый
- шишечка
- — цвет морской волны



домашняя
мастерская

Стереомузыка на одном канале

Кто не любит послушать музыку! Для этого в вашей семье наверняка имеется какой-нибудь радиоаппарат — приемник, электрофон, магнитофон. Если он монофонический и его конструкцией предусмотрена возможность подключения внешнего громкоговорителя-«динамика», довольно легко можно превратить имеющуюся технику в стереофоническую или, точнее, в псевдостереофоническую — именно так называется в технике прием, подобный описанному ниже.

Акустическая система бытового монорадиоаппарата обеспечивает воспроизведение относительно широкого спектра звуковых частот, излучаемых из одной «точки» пространства. Если «поручить» собственному динамику приемника, магнитофона воспроизведение в основном низкочастотной области звукового спектра, а динамику-приставку «отдать» более высокочастотную, расположив его на некотором расстоянии слева или справа от основного,

создается отчетливая пространственная звуковая картина: с одной стороны — чистые высокочастотные инструменты, с другой — басовые. Интересный эффект возникает, когда, например, солирующий инструмент переходит из одной тональности в другую — возникает впечатление, будто начало музыкальной фразы берет исполнитель, находящийся от вас слева, а подхватывает ее стоящий справа. Во время исполнения джаза или рока вы слышите, как музыканты раскованно передвигаются по эстраде, перебрасывая мелодию, словно мячик, с инструмента на инструмент.

Для того чтобы попробовать такую стереосистему, требуется совсем немного. В качестве звукоизлучателя для колонки-приставки подойдет дешевая динамическая головка от карманного радиоприемника мощностью до 0,25 ватта. Желательно, чтобы нижний предел воспроизводимых ею частот был порядка 450 герц или несколько выше. Подобные головки 0,1ГД—3М, 0,1ГД—12 в массовом количестве выпускались совсем недавно, найти их можно в радиомагазинах, у знакомых радиолюбителей, в комплекте детского радиоконструктора или же в собственном отслужившем транзисторе. Можно использовать и более мощные головки до 1 ватта (0,5ГД—21 и др.), чтобы изменить их частотную характеристику, подключение к радиоаппарату делается через конденсатор емкостью порядка 2 микрофарад (рисунок 1). Конденсатор состоит из двух включенных встречно — «плюс к плюсу» — электролитических конденсаторов С1, С2 типа К50-6 емкостью 4—5 микрофарад каждый, на рабочее напряжение 20 Вольт и выше. Выбирая динамическую головку, обратите внимание также на сопротивление ее звуковой катушки — эта величина должна быть близка к рекомендованной в инструкции на ваш радиоаппарат (обычно в пределах 4—10 ом). Чтобы дополнительный звукоизлучатель работал удовлетворительно, его следует поместить в футляр из дерева или пластмассы. В передней стенке, напротив диффузора головки сделайте отверстие либо круглое окно, которое затем можно прикрыть готовой акустической решеткой, подобрав ее в радиомагазине

по возможности в тон имеющейся на радиоаппарате. Задняя стенка не обязательна, но если она ставится, предусмотрите отверстия и в ней, иначе звучание колонки может исказиться. Воспользовавшись неужной трансляционной «точкой», вопросы конструкции и внешнего оформления решим в основном сразу. Останется лишь аккуратно отпаять проводники от трансформатора, регулятора громкости и соединить детали, как показано на рисунке 2. Чтобы в дальнейшем можно было быстро переходить со стереозвучания на монофоническое, на место штатного регулятора громкости установите аналогичный регулятор, заблокированный с выключателем питания, который в данном случае станет отключать колонку; при этом отпадает необходимость всякий раз выдергивать соединительный шнур. Введение такого выключателя в схему видно на рисунке 2. При необходимости штепсельная вилка на шнуре заменяется на разъем, отвечающий имеющемуся на радиоаппарате. Если пробный «пуск» стереосистемы вас удовлетворил, уделите внимание сделанным на скорую руку пайкам, изоляции, креплению деталей, исключая дребезжание при воспроизведении. Наиболее отчетливо стереоэффект проявляется, когда оба излучателя симметричны относительно слушателя. Их взаимное положение подбирается экспериментальным путем.

Ю. ПРОКОПЦЕВ

Куплю
Продаю
Меняю

Продаю семена табака, махорки, овощного физалиса, ремонтантной земляники, рисовой кукурузы.
Адрес: 264300, Волынская область, г. Рожище, ул. Ленина, д. 12, кв. 30. Юрчук Владимир Иванович.

Предлагаю начинающим цветоводам набор луковиц гладиолусов. 15 луковиц — 15 сортов гладиолусов отечественной и зарубежной селекции.

Стоимость набора — 45 рублей, оплата наложенным платежом при получении бан-

дероли на почте. Пересылка за счет заказчика.

Предварительно оплаченные заказы отправляются в первую очередь, пересылка в этом случае — за счет отправителя.

Срок выполнения заказов с 10 апреля по 1 мая 1992 года.

Заказы направлять и предварительную оплату производить по адресу: 630136, Новосибирск, а/я № 111. Сиротиной Валентине Ивановне. Тел. 41-91-38.

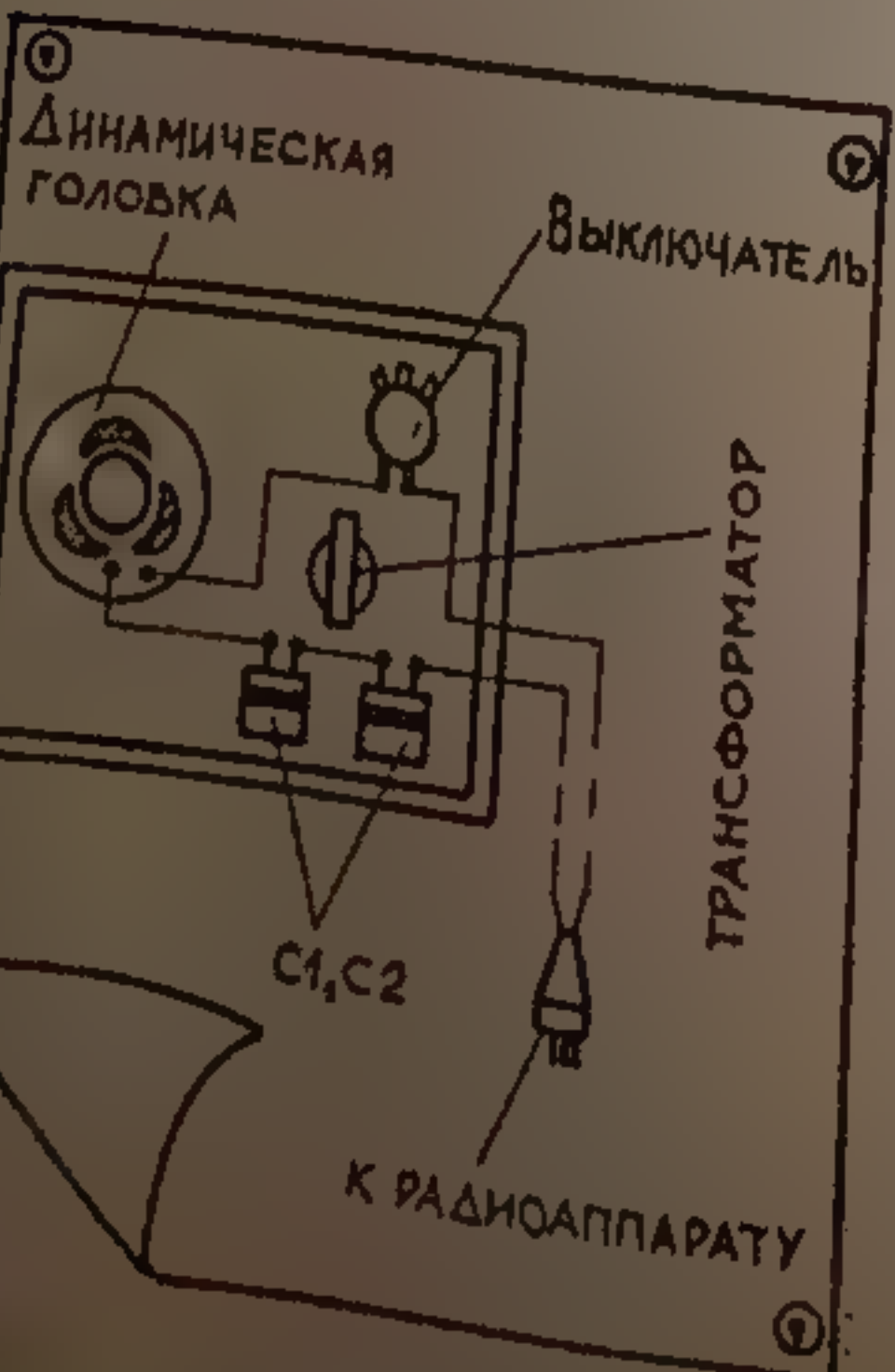
Счастливые камни октября

Для всех родившихся в октябре счастливыми считаются пёстрые камни, и в первую очередь, благородный опал. Опалы очень разные по цвету и по другим свойствам. Они бывают белые, черные, зеленые, коричневые и т. д. Особый интерес представляет огненный опал, имеющий обычно и огненную окраску и прозрачность. Однако при изменении влажности — он боится жары и сухости — может тускнеть, терять прозрачность и уже имеет вид не огненного, а матового желтовато-красного. Особое место среди опалов занимает опал-гидрофан, который при погружении в воду вскоре становится совершенно невидимым, приобретая полную прозрачность. Если его потом извлечь из воды, то он опять становится видимым, но прозрачность его постепенно слабеет.

Отличительной чертой благородного опала является его способность опалесценции (еще ее иногда называют звездчатостью): свойство в направлении света «загораться» огоньками, часто разноцветными, изменяющимися при повороте камня. В нашей стране встречаются благородные опалы не самого лучшего качества, обычно белые со слабой игрой цветов. Встречаются эти камни во многих странах, но их красотой и изобилием славится Австралия, продающая их всему остальному миру.

Благородный опал имеет следующие разновидности:

- 1) белый опал — светлый, окрашенный, прозрачный;
- 2) чёрный опал — окраски черной, темно-фиолетовой, синей, зеленой или бордовой;



обладал...
остроумным из...
каждый...
отличается...
огне...
солнечный...
(редк...
темно-крас...
я...
железной...
го...
прозрачны...
прозрачней...
мо...
с карникового...
карникового...
во вмеща...
породу...
вме...

Семья и школа № 10

3) **арский опал**, обладающий полихромным мозаичным рисунком, состоящим из прямых, остроугольных или округлых фигур, каждая из которых отличается собственной опалесценцией;

4) уже упомянутый **огненный опал** с подразновидностями: золотой, солнечный и искристый;

5) **царский опал** (редчайший) — цвета темно-красной бронзы, окруженной ярко-зеленой каймой;

6) **джирозоль** — голубой или белый прозрачный, с красной опалесценцией;

7) **лекозос-опал** — молочного-зеленый, с игрой густых зеленого и карминового цветов;

8) **опал матричный** — опал, включенный во вмещающую (матричную) породу; обычно его полируют вместе с породой.

Представляет интерес среди опаловых минералов и **опал-оникс**, в котором чередуются слои простого и благородного опалов.

Из простых опалов в ювелирном деле применяют **праз** — яблочно-зеленого цвета, похожий на хризопраз, но непрозрачный, и **кахолонг** — белый фарфоровидный опал. Из этих и других простых опалов делают вазочки, статуэтки и многие другие настольные украшения.

Счастливым обладателем благородного опала может носить его в кольце, делают из него также же серьги, кулоны и многие другие ювелирные изделия. А вот приносить его в короне, клобуке, бокале и т. д. может только царь, патриарх или митрополит.

Опал — камень считают счастливым. Счастливым тот муж, чья родилась в октябре, и если она носит украшения с благородным камнем опалом — она никогда не потеряет надежду перевоспитать мужа и, соответственно, никогда его не бросит. Он может спать спокойно.

В связи с редкостью и дороговизной благородного опала, родившиеся в октябре могут заменить его одним из двух пестрых камней: **полихромным турмалином** или **яшмой**.

Турмалин имеет много разновидностей: **рубеллит** — розовый, красный, малиновый; **ахроит** — бесцветный; **индиголит** — синий, синевато-черный; **верделит** — зеленый; **камаксит** — оливково-зеле-

ный при дневном освещении и буровато-красный при искусственном; **шерл** — черный (его раньше называли камнем ведьм). Особый интерес представляет **полихромный турмалин**, в разных частях кристалла имеющий различную окраску, например розовую и зеленую.

Турмалины издавна применялись в качестве ювелирных камней. В старину ими украшали оклады икон и одежду, церковные сосуды и царские регалии. В оружейной палате хранятся складки икон XVI века и камея с изображением Иоанна Предтечи, выполненные с применением турмалинов.

В природе находят не только мелкие и средние кристаллы турмалинов, но даже очень крупные: например, в Бразилии найден кристалл с размерами 145 и 30 см.

Турмалины широко распространены в мире: в США, Бразилии, Мозамбике, Бирме, Индии, Шри-Ланке, Кении, Замбии, Афганистане. В СССР турмалины сейчас добываются в Забайкалье и на Памире.

Другой камень-заменитель, яшма, не минерал, а горная порода, состоящая обычно из минерала кварца в виде халцедона с большим количеством примесей. Яшмы весьма разнообразны по составу, окраске и рисункам. Среди них издавна находили удивительно красивые и интересные экземпляры и целые месторождения. Благодаря своей красоте, разнообразию и высокой твердости яшмы широко применяются в качестве патеочного камня.

В Оружейной палате, Эрмитаже, Русском и Историческом музеях, во дворцах Подмоскovie и пригородов Ленинграда можно в изобилии видеть отделанные яшмой колонны, каминные вазы, горшечки, канделябры, чаши XVIII-XIX веков. Применяют яшмы и в ювелирном искусстве: делают, например, камни, другие украшения. Поэтому рожденный в октябре и отдавший предпочтение яшме в качестве своего счастливого камня имеет огромный выбор: он или она могут носить яшмовый перстень и браслет, иметь в доме яшмовые шкапулки, вазы, статуэтки и т. д., а при желании, средствах и настойчивости может создать даже «яшмовую» комнату, напоминающую янтарной.

Рекомендуемая литература по минералам

Буруковская Т. Г. Отвори сердце камню. Петрозаводск: Карелия, 1985.

Корнилов Н. И. и др. Ювелирные камни. М.: Недра, 1987.

З. Куликов Б. Ф. и др. Словарь камней-самоцветов. Л.: Недра, Ленинградское отд., 1988.

Лебединский В. И. В удивительном мире камня. М.: Недра, 1985.

О'Донохью М. Путеводитель по минералам для начинающих. Л.: Недра, Ленинградское отд., 1985.

Фракей З. Янтарь. М.: Мир, 1990.

Садиленко К. Твоя коллекция (коллекции из природы). М.: Мол. гвардия, 1961.

сад на подоконнике

Гранат

Цветы растут практически у всех дома, почему же не расти (и не плодоносить) рядом с ними и апельсину, и лимону, и мандарину, и даже ананасу?

Безусловно, для всех будет лучше, если в увлекательное занятие по выращиванию сада на подоконнике вы вовлечете и детей. А для того, чтобы вас не постигла неудача уже с самых первых шагов, мы начинаем печатать краткие рекомендации по выращиванию южных плодовых деревьев у себя дома. Автор их — **Ян Гарриевич САЛГУС**, владелец «шести соток на подоконнике» в обычной московской однокомнатной (!) квартире, любитель-агроном и селекционер, увлечение которого незаметно переросло в профессию. Начать публикации советов мы с Яном Гарриевичем решили с граната.

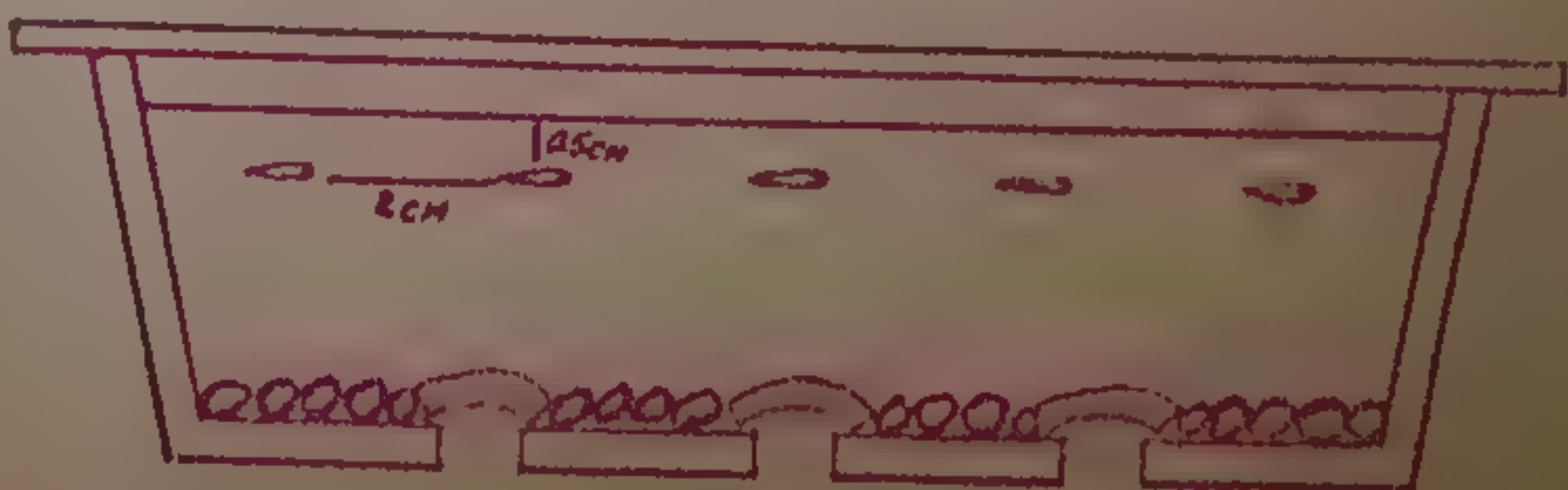
Гранат себя хорошо зарекомендовал как устойчивая

культура для комнатных условий произрастания. В домашних условиях он вырастает не более 50—70 см в высоту. Плоды обычно бывают в диаметре 2—3 см с типичной для граната окраской. Иногда удается получить плоды до 5—7 см в диаметре. Встречаются экземпляры с желтыми плодами. Листья у растения узкие, ланцетные, супротивные. Цветение бывает в большинстве случаев обильное. Цветки ярко-красные. Встречаются одиночные, но в общей массе цветки собраны в пучки по 5—7 штук. Цветет гранат продолжительно, с середины мая по август. Плод представляет собой многогнездную ложную ягоду с тонкими перегородками внутри. Содержит много семян. Плоды съедобны.

Что касается размножения этой культуры, то есть два пути: семенное и вегетативное (черенкование).

Семена лучше брать из свежесобранных, полностью вызревших плодов. Правда, одной особенностью семян является то, что они долго сохраняют всхожесть. Перед посадкой семена следует промыть в розовом растворе перманганата калия (марганцовки). Для удобства посадки в лунки их следует подсушить, чтобы они не прилипали к пальцам. Этим вы добьетесь равномерного расположения семян в почве. Быстрые всходы дает весенняя посадка. Много лет я использую следующий состав почвы для посева: 1 часть дерновой, 1 часть листового перегноя и 1 часть речного песка. Семена можно высаживать в неглубоких кюветах или в обычных глиняных горшках. Перед посевом почву пропариваю. Подготовленную почву укладываю в вазон и немного уплотняю. Потом делаю колыхком лунки глубиной 0,5 см. Расстояние между лунками не более 2 см. Этого вполне достаточно, чтобы сеянцы нормально развивались.

Семена раскладываю в лунки и проливаю теплой водой. После этого засыпаю их аналогичным субстратом. Полив



сеянцы не провожу — для лучшей аэрации семян. Посевы следует прикрыть стеклом для поддержания более равномерной температуры прорастания. Во время появления всходов температуру субстрата надо поддерживать в пределах 22—25 градусов. Через 10—15 дней появятся всходы. Они не всегда появляются дружно. Если почва просохла, то ее лучше увлажнить из пульверизатора — во избежание размыва верхнего слоя. Как только у сеянцев образуются 3—4 пары настоящих листьев, их приходится рассаживать в отдельные емкости. При этом можно предложить следующий состав почвы: 2 части дерновой земли, 1 часть листевой земли, 1 часть перегноя и 0,5 части речного песка. Хорошего цветения у сеянцев можно добиться уже на второй год.

Вегетативный метод размножения более эффективный. Для черенкования берут с маточного куста полуодревесневшие черенки с 3—4 междоузлиями. Укоренять черенки можно в смеси торфа с перлитом (1:1). Но у меня получались хорошие результаты черенкования в крупнозернистом речном песке. Перед употреблением песок следует прокалить. Черенки сажают на глубину 2—2,5 см, предварительно припудрив нижний срез мелкорастертой древесной золой во избежание загнивания основания. Перед тем как посадить черенок на укоренение, надо колышком сделать отверстие в субстрате. После этого вставить черенок и пролить водой. Если этого не сделать, то кора во время посадки на нижней части черенка может нарушиться, что приведет

к загниванию черенка. Как только черенок посажен, можно пальцами аккуратно уплотнить субстрат вокруг него для лучшей укореняемости.

Необходимым условием для успеха операции является поддержание повышения влажности субстрата и листового аппарата черенка. Для этого надо черенок обязательно накрыть стеклянной банкой или полиэтиленовым пакетом. Приблизительно через месяц черенок укоренится. Если использовать подпочвенный подогрев, то срок укоренения сокращается вдвое. Черенок с первоначальной корневой системой высаживаем в отдельные емкости, состав почвы в которых точно такой же, как и для рассаживания сеянцев. Из растений, выращенных методом черенкования, вырастают деревца с хорошей, густооблиственной кроной, зацветающие уже на первый год.

Гранат принадлежит к растениям сухого субтропического климата, поэтому он нуждается в периоде покоя в зимнее время. Ближе к зиме (октябрь) у граната начинается листопад. В этот момент ему нужно создать условия с пониженной температурой (12—14 градусов). Этого будет достаточно для зимнего, комнатного содержания. Метод зимовки точно такой же, как и при культуре инжира в домашних условиях. Здесь можно предложить, если есть возможность, опустить растение в погреб, где для него будут оптимальные условия для периода покоя. В условиях городской квартиры лучше всего вплотную придвинуть вазон с растением к оконному стеклу. Если температура не-

достаточно низкая, то гранат продолжает вегетировать и в зимний период, что отрицательно скажется на завязывании плодов в весенне-летнее цветение. Молодые экземпляры даже при пониженной температуре часто зимуют с листьями.

Пробуждение растения начинается с прибавлением светового дня. Вначале трогаются ростовые почки. Вслед за ними появляются бутоны. И растение вновь приобретает свою декоративность. Гранат — культура ремонтантная. В течение всего вегетационного периода на нем можно видеть одновременно цветы, завязи и плоды.

В формировании кроны гранат не нуждается. Он сам хорошо образует крону. Перед началом роста (март—апрель) следует вырезать сухие и поломанные ветви и слегка укоротить выходящие из основной кроны побеги. Надо отметить, что у граната хорошо отрастают ветки. Поэтому методом стрижки можно придать растению любую форму: от шарообразной до пирамидальной.

Гранат к почвам не требователен. Он растет практически на любых почвах. Надо только учитывать, что молодым растениям нужен более рыхлый субстрат, а взрослым требуется земля с добавлением глинисто-дерновых частиц. Большой посуды для выращивания гранат не требует. Его лучше содержать в невысоких, но широких вазонах, так как корневая система у него располагается в верхней части земляного кома.

Испытав все сроки пересадки граната, я убедился, что его лучше всего пересаживать за 2 недели до начала вегетации. В этом случае он меньше болеет. Этот метод можно применять практически ко всем листопадным субтропическим плодовым культурам.

Во время периода покоя гранат удобрять не следует. Как только у него начинается первая волна роста в почву, нужно вносить удобрение. Опыт показал, что гранатам достаточно вносить раствор коровяка (перебродивший навоз разбавить в пропорции 1:10) каждые 15 дней в период вегетации. Некоторые могут возразить, что активный рост будет с ущербом цветению. Частично это правда. Но хочу заметить, что на соцветиях, которые образуются, будет больше завязей,

чем при обильном цветении, истощающем растение.

Саженьцы граната, как правило, часто поражаются паутинным клещом. Здесь можно порекомендовать использовать для борьбы кельтан (3 г на 1 л воды). Хорошие результаты в данном случае дает промывание кроны мыльным раствором, избегая попадания на корневую систему. Существует еще неприятный вредитель, который сильно угнетает растение граната — это белокрылка. Раствором карбофоса (6 г на 1 л воды) надо опрыскивать растение 2—3 раза с промежутком в 5—6 дней. Здесь только надо учитывать, что насекомое это — летающее. При обработке препаратами оно, как правило, может переместиться на соседние растения. Поэтому следует обработать и стоящие рядом растения.

Гранат хорошо растет как на южных, так и на окнах, выходящих на север. Только разница заключается в том, что на южных, юго-восточных окнах цветение бывает более обильным и продолжительным. Постоянно надо следить, чтобы почва в вазонах не пересыхала. Пересушка ведет за собой опадание соцветий и завязей. Поливать лучше отстоянной в течение суток водой, повышая температуру на 3—4 градуса выше комнатной. Летом можно выносить растение в сад или на балкон, на свежем воздухе гранат будет прекрасно развиваться.

Заканчивая описывать агротехнику выращивания граната в комнатных условиях, нельзя не рассказать о его целебных свойствах, которые до сих пор используются в народной медицине. Здесь следует, во-первых, отметить лечебные свойства гранатового сока. Он хорошо понижает жар при воспалительных процессах, регулирует кровяное давление. В районах, где выращивают культуру граната, местное население использует свежие плоды для лечения болезней почек, заболеваний горла. Настой и отвар из кожуры плодов всегда был верным средством при болезнях желудка и кишечника тракта.

Плоды граната, выращенного в домашних условиях, по своим целебным свойствам не уступают плодам, созревшим в открытом грунте.

Рисунки автора



Шахматный лекторий

Композиция для начинающих

Предлагаем вниманию читателей окончание статьи из архива Э. Л. Погосянца, начало которой было опубликовано в № 9 за 1991 год.

После первых двух подготовительных этапов можно переходить к третьему, то есть познакомиться с обычными композициями, которые встречаются и во «взрослых» конкурсах решений. Однако здесь не следует увлекаться чрезмерно трудными заданиями. Вот несколько примеров из личного творчества, психология восприятия которых автором проверена собственноручно и многократно.

Э. Погосянец, 1978

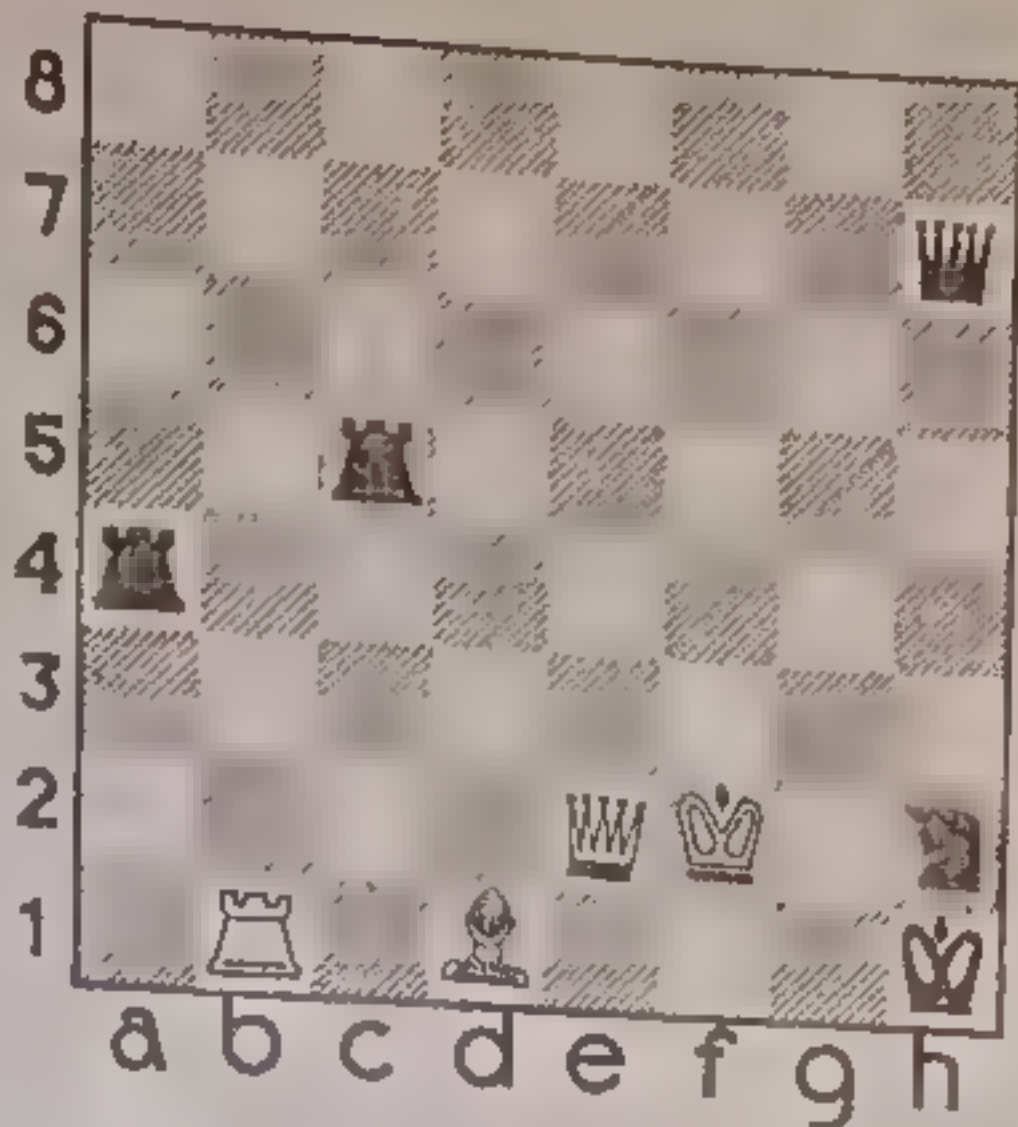


Мат в 2 хода

1. Cf4!! Перекрытие Новот-

Предлагаю читателям самостоятельно разобраться во всех тонкостях и последствиях этого сверхнеожиданного хода, а также в ложных следах.

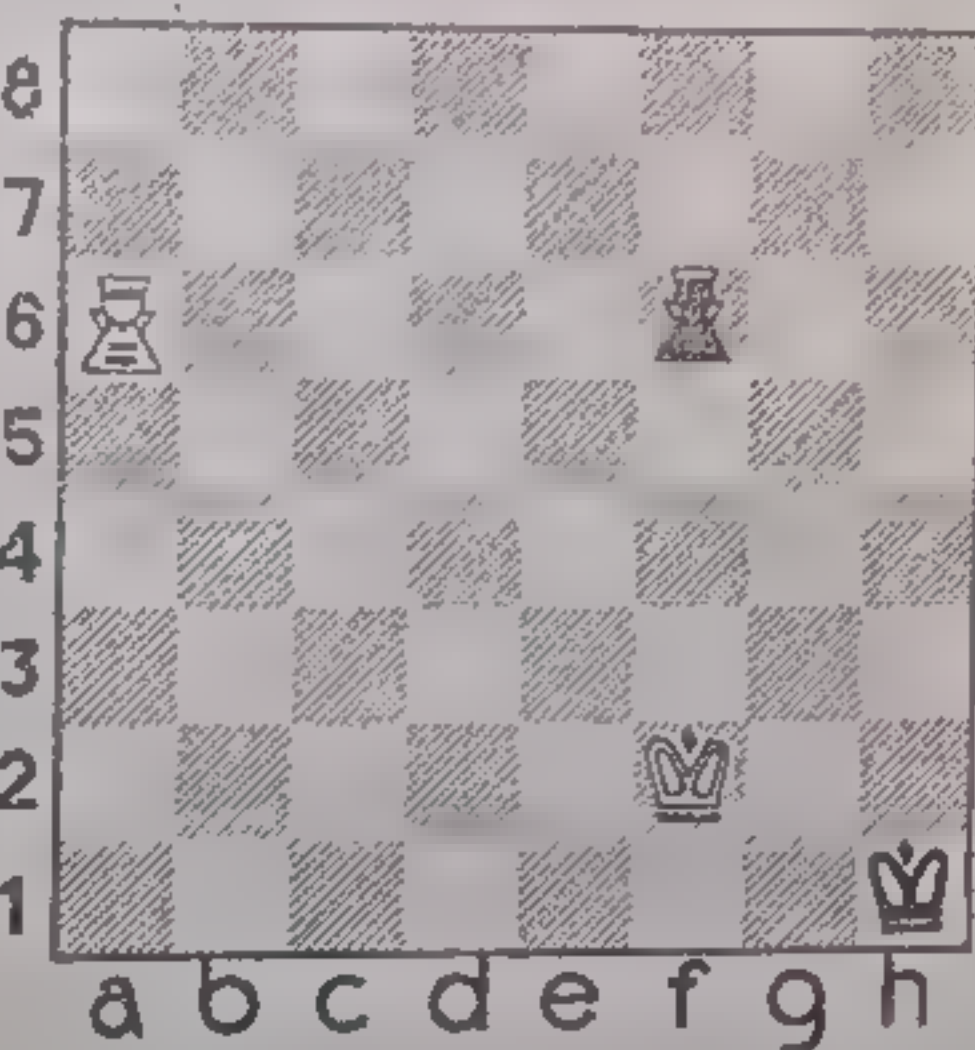
Э. Погосянец, 1964



Мат в 2 хода

1. Фh5!! (1. Фе4+? Кf3!) 1... Ф:b1 2. Cf3X; 1... Ф:h5 (Л:h5, Лh4, Лc1, Фf5+, Лf5+ Фf7+) 2. Cf3X; 1... Ла2 2. Сс2X.

Э. Погосянец, 1970



Мат в 5 ходов

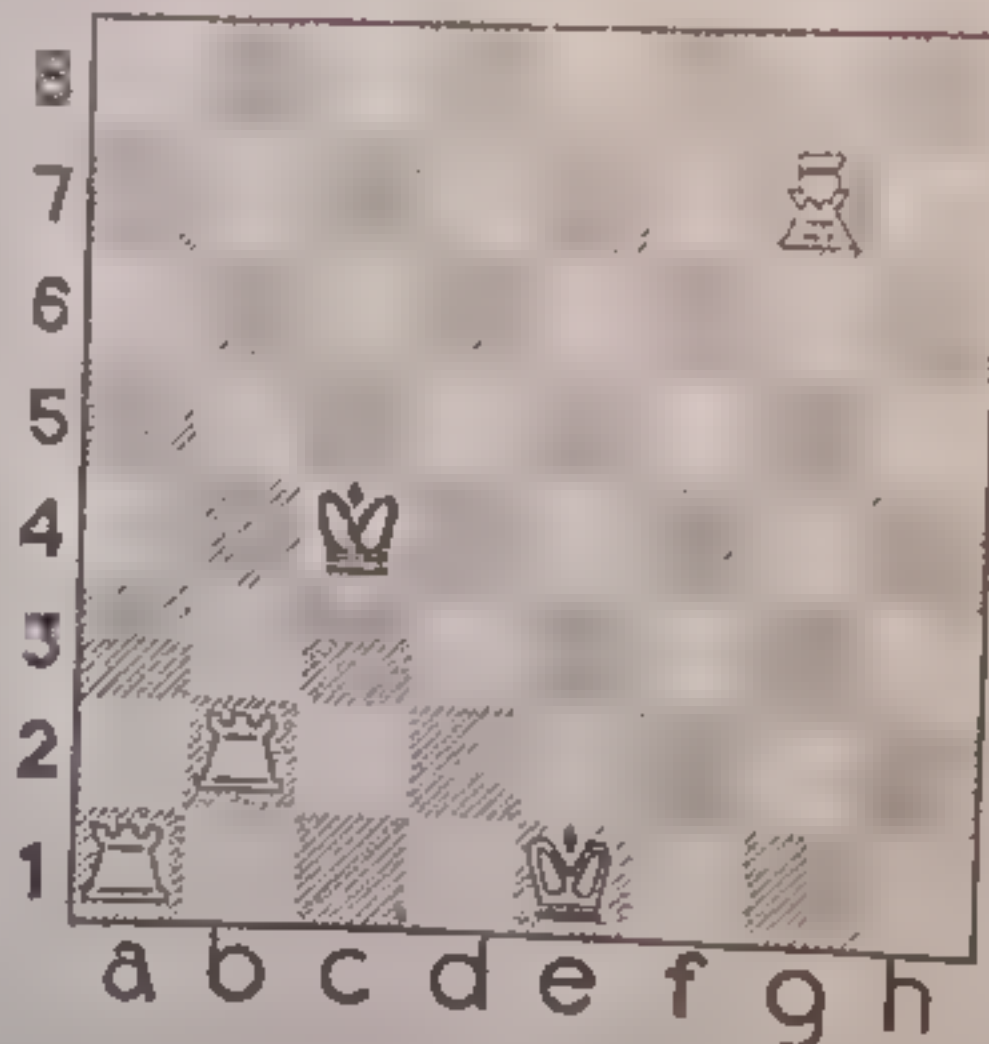
1. a7 Kph2 2. a8Л!! (2. a8Ф?

Kph3 3. Фе4(a4) f5 4. Фf4 — пат) 2... Kph3 3. Ла4 f5 4. Лf4! Взаимный цугцванг 4... Kph2 5. Лh4X. Эта задача, высоко отмеченная гроссмейстером В. Руденко на годовом конкурсе «64», за сравнительно короткое время обошла мировую шахматную печать. Автору известно более ста ее публикаций в книгах, журналах, газетах многих стран.

Заканчиваю подборку своим первым опубликованным этюдом, ставшим родоначальником составленных после этого более 2700 этюдов и 600 задач разных жанров для шахматистов разных возрастов и профессий, в том числе и для многомиллионного отряда школьников, с которыми я всю жизнь имею дело.

Конкурс шахматных семей

Задание 19

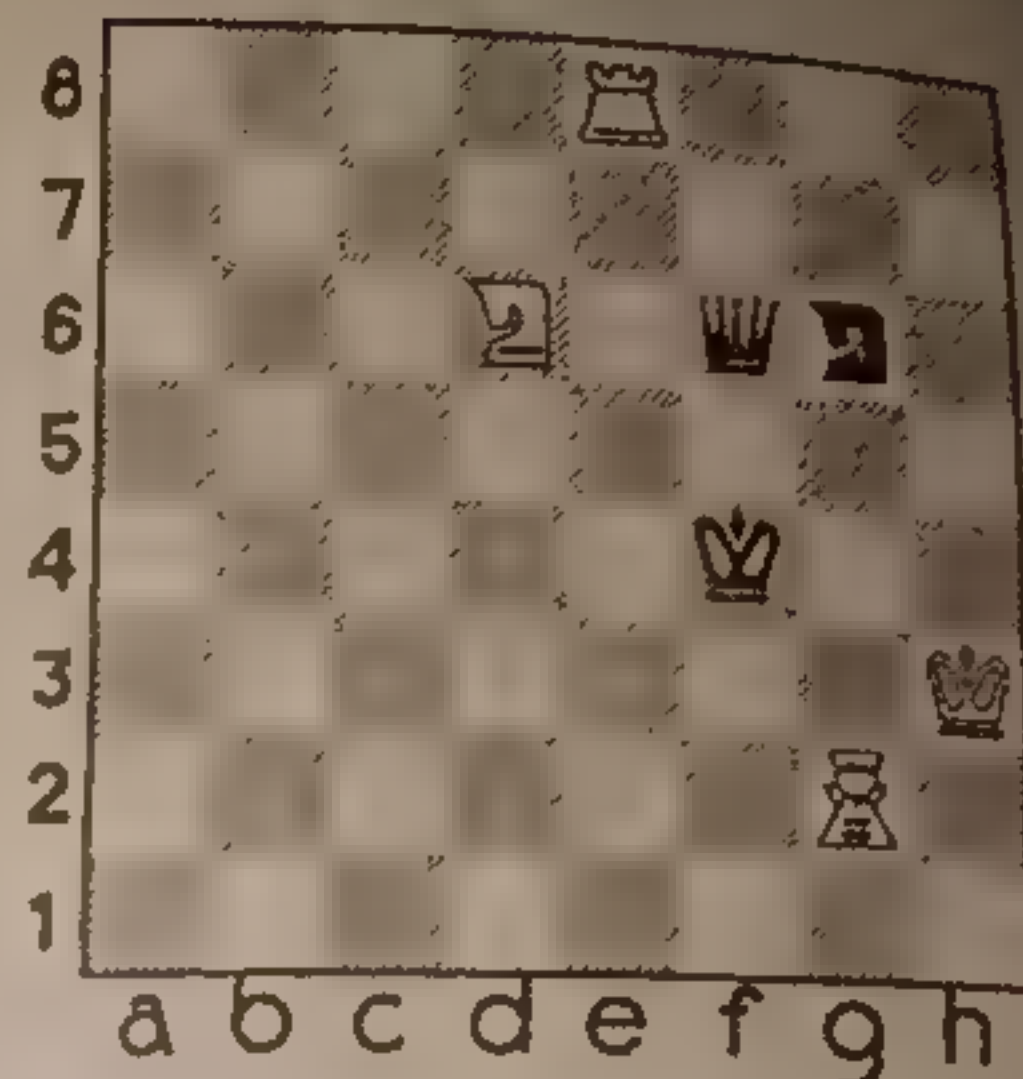


Позиция белых: Kpe1, Ла1, Лb2, g7.

Позиция черных: Kрс4.

Мат в 3 хода

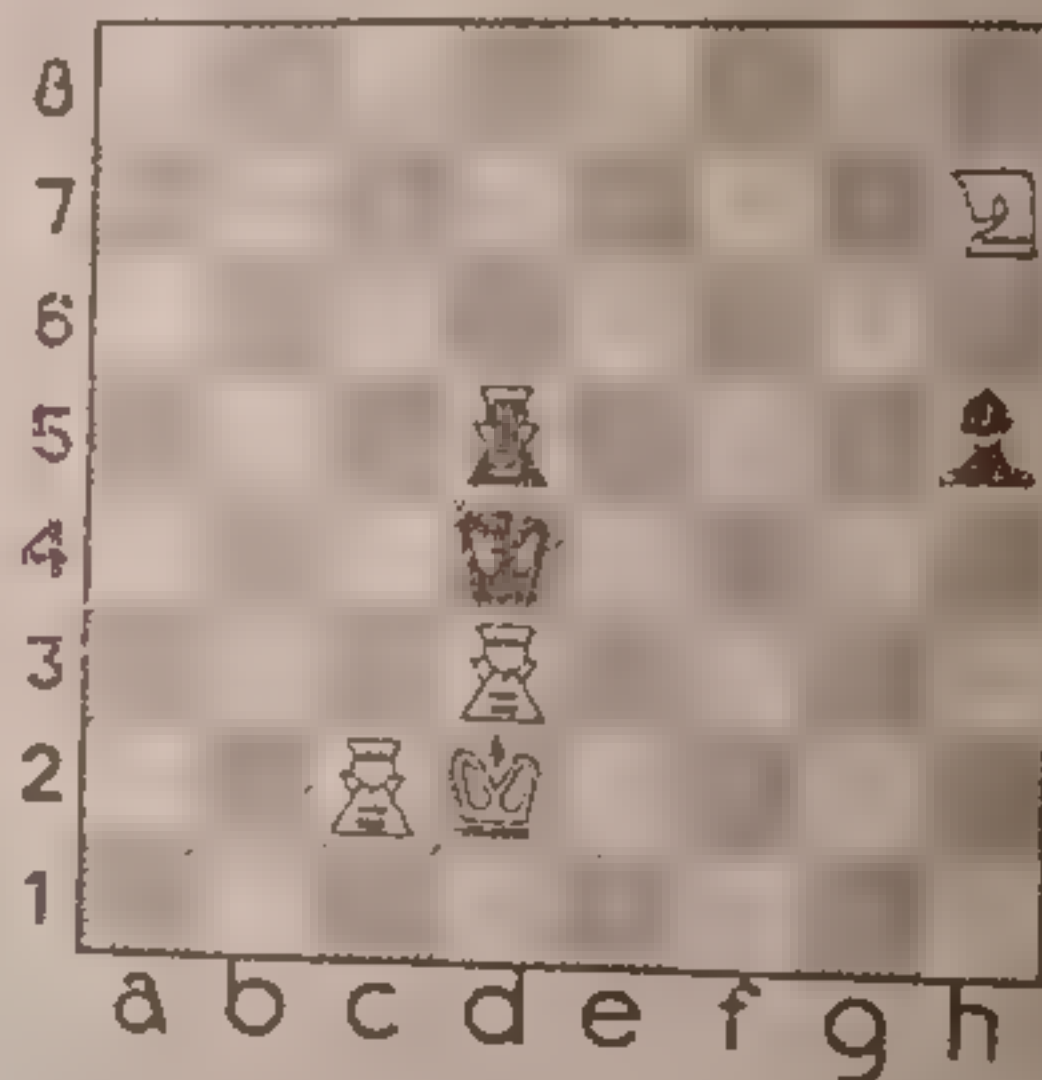
Э. Погосянец, 1959



Ничья

1. Ле4+! Kpg5 2. Ле5+! Kph6 3. Лh5+!! Kp:h5 4. g4+ Kph6 5. g5+! Ф:g5 6. Кf7+ или 5... Kp:g5 6. Ке4+с ничьей

Задание 20



Позиция белых: Kpd2, Kh7, c2, d3.

Позиция черных: Kpd4, Ch5, d5.

Выигрыш

Публикация
З. В. ЛУНЬКОВОЙ

ДОРОГИЕ САДОВОДЫ!

ВЫ ХОТИТЕ ВСЕ ЛЕТО ИМЕТЬ НА СТОЛЕ СВЕЖИЕ ОВОЩИ И ЯГОДЫ, ВЫРАЩЕННЫЕ СВОИМИ РУКАМИ!

«ДОРИС»

КООПЕРАТИВ

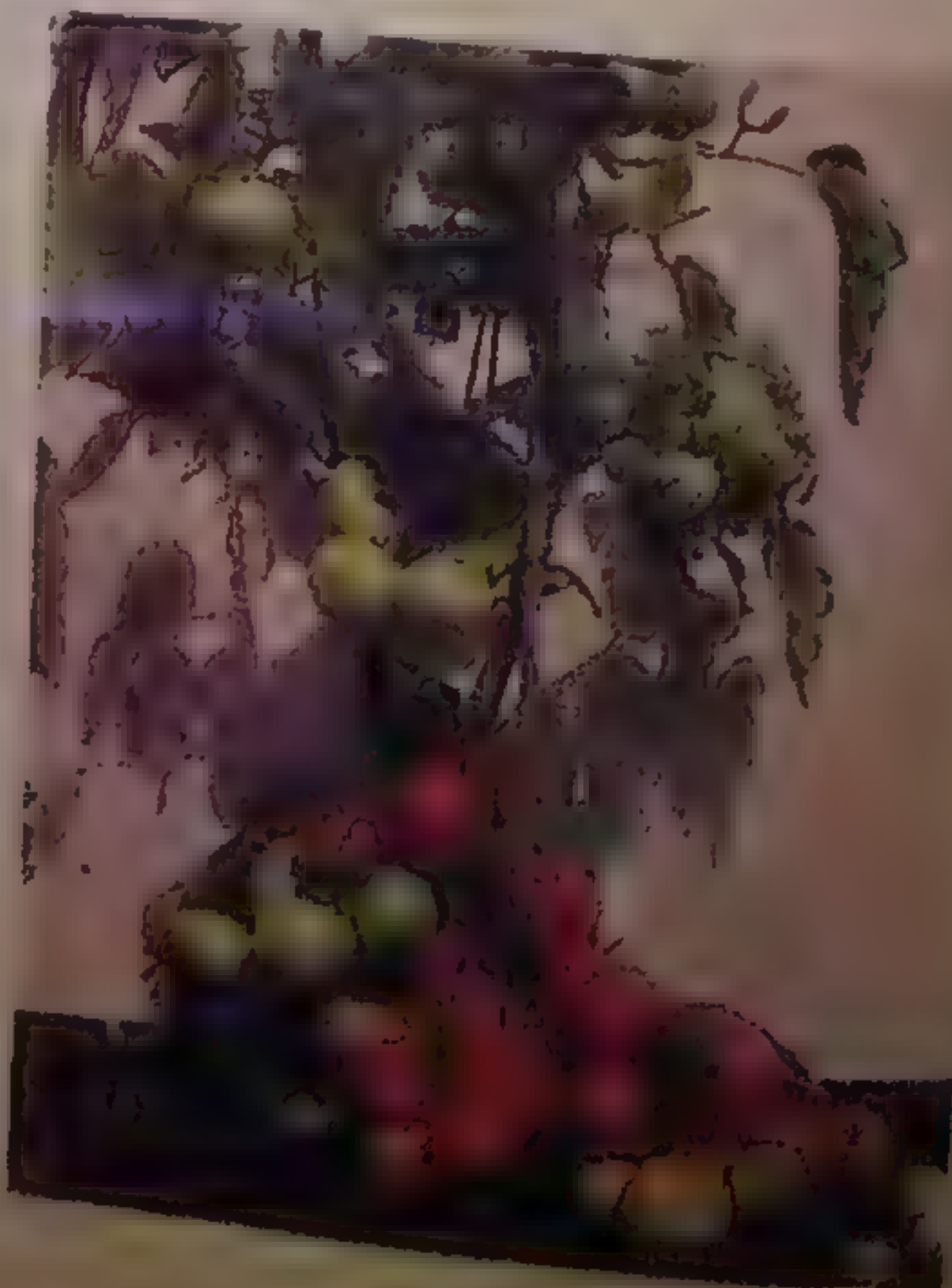
ПРЕДЛАГАЕТ

ПО ДОСТУПНЫМ ЦЕНАМ

СЕМЕНА

томатов, огурцов, моркови и других овощных растений, пряно-вкусовых, лекарственных и ягодных культур урожая 1991 года. По вашему запросу будет выслан каталог с характеристикой сортов. Для получения каталога вложите конверт со своим адресом. Отправка семян, заказанных по каталогу, производится почтой наложенным платежом.

Наш адрес: 117331, Москва. Кооператив «Дорис». Спешите! К весне многие сорта закончатся!





ВСЕСОЮЗНАЯ
ШКОЛА
РАЦИОНАЛЬНОГО
ЧТЕНИЯ

ПРИГЛАШАЕТ
НА ОЧНОЕ
И ЗАОЧНОЕ
ОТДЕЛЕНИЯ:
СТАРШЕКЛАССНИКОВ
И ВЗРОСЛЫХ,
ДВОЕЧНИКОВ
И ОТЛИЧНИКОВ,
ВСЕХ,
КТО ХОЧЕТ
ПОВЫСИТЬ
СВОЙ
ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЙ
УРОВЕНЬ
И СТАТЬ
ЧУТОЧКУ
УМНЕЕ.

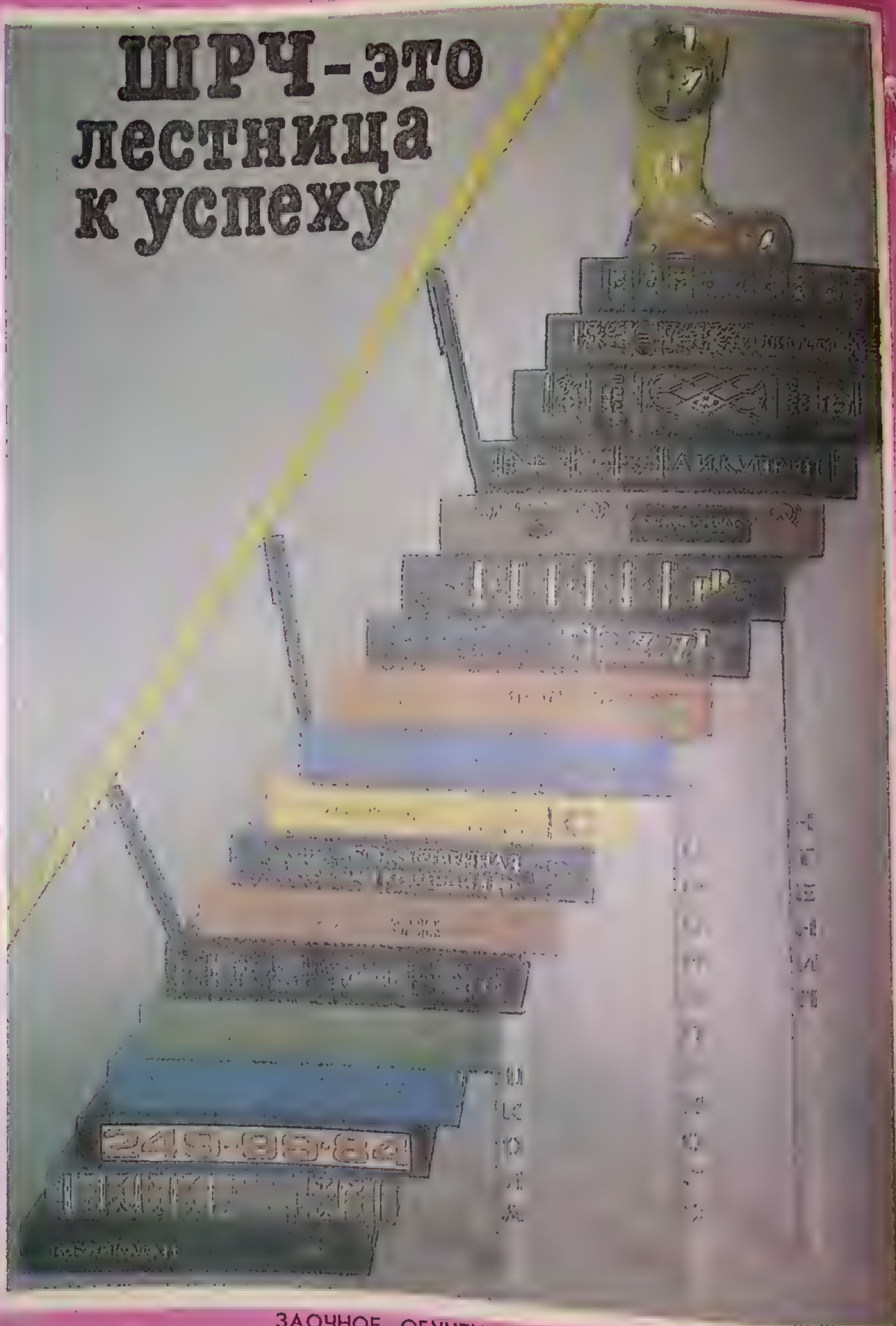
ОБУЧЕНИЕ
ПО ПРОГРАММЕ:
СКОРОЧТЕНИЕ
(УВЕЛИЧЕНИЕ
СКОРОСТИ
ЧТЕНИЯ
В 3—10 РАЗ),

**УКРЕПЛЕНИЕ
ПАМЯТИ**
(90-ПРОЦЕНТНОЕ
ЗАПОМИНАНИЕ
СОДЕРЖАНИЯ
ТЕКСТА),

**РАЗВИТИЕ
ВНИМАНИЯ
И**

АУТОТРЕНИНГ
(УМЕНИЕ
РАССЛАБЛЯТЬСЯ
И
СОСРЕДОТАЧИВАТЬСЯ).

ШРЧ-это лестница к успеху



ЗАОЧНОЕ ОБУЧЕНИЕ МОЖНО НАЧАТЬ С ЛЮБОГО
УДОБНОГО ДЛЯ ВАС ДНЯ! ДОСТАТОЧНО ПРИСЛАТЬ
ЗАЯВКУ ПО АДРЕСУ: 121151, МОСКВА, КУТУЗОВСКИЙ
ПРОСПЕКТ, 24. ШРЧ. В ПИСЬМО НЕ ЗАБУДЬТЕ ВЛОЖИТЬ
ПУСТОЙ КОНВЕРТ СО СВОИМ АДРЕСОМ. В ОТВЕТ ВЫ
ПОЛУЧИТЕ РЕКЛАМНЫЙ БУКЛЕТ С УСЛОВИЯМИ ПРИЕМА
И ОБУЧЕНИЯ. МЫ ЖДЕМ ИМЕННО ВАС!

В наше драматическое время кажется особенно привлекательной потребность многих художников утверждать извечную красоту природы, увиденную сквозь призму человеческой духовности, раскрывать ее значительный, сокровенный смысл.

Эта лирическая интонация отчетливо звучит в эти дни в выставочном зале Саратовской организации Союза художников, где экспонируются произведения участников выездной творческой группы России (ВТГ).

коммерциализации искусства, стремительного падения вкусов, всеобщей привычки к низкому художественному качеству произведений искусства.

За высокий образец подлинного мастерства ими взято творчество художников местной, но отнюдь не провинциальной школы, сложившейся в нашем городе в начале века и получившей в кругу искусствоведов наименование «саратовской».

Связанная с именем Борисова-Мусатова, Кузнецова, Петрова-Водкина, Уткина, Савинова «саратовская» живописная

живая жизнь со всеми приметами сегодняшнего дня. Зубриловка, расположенная в стороне от «столбовых» дорог, представляет осколком былого, местом, где остановилось время.

Некогда «великолепная Зубриловка» — усадьба князей Голицыных — Прозоровских была одним из любимых мест Борисова-Мусатова. Художник здесь создал знаменитые полотна «Гобелен», «Водоем», «Призраки», в которых выкристаллизовалась его живописно-пластическая система, оказавшая огромное влияние на всех по-

сковский график А. Демко, красноярец В. Белоусов, графики из Подольска А. Любавин. Каждый из них на выставке представляет работы, выполненные до участия в ВТГ, раскрывающие их творческий потенциал. Тем интереснее видеть результаты наложения на иные принципы художественного мышления, сформировавшиеся вне саратовской традиции, «чужд» «саратовской» живописной школы, глубоко прочувствованных ими во время творческих поездок в Хвалынский и Зубриловский. Об этом говорят мягкая поэтичность и цветовая изысканность зубриловских этюдов А. Демко, впервые здесь работавшего маслом, повышенная музыкальность линий, плавное протекание цветовых пятен, явная приглушенность, а в отдельных листах — саратовская «блеклость» цветовой гаммы зубриловских гуашей и хвалынских пастелей А. Любавина, неожиданность ракурсов, смелость композиционных и колористических решений зубриловской серии В. Белоусова.

Выставка во многом раскрывает плодотворность усилий участников группы. Художники разных возрастов, темпераментов и, естественно, разной степени одаренности и профессиональной подготовки, развивая умение мыслить пластически, стремятся чисто живописными средствами передать истинную поэзию и красоту пейзажного мотива.

В целом итог творческой поездки, завершившейся открытием интересной выставки, видится еще и в другом. Он состоит в формировании в группе особого духовного климата, эмоционально заряжающего художников и стимулирующего их активную творческую работу. Об этом говорят сами участники ВТГ.

В культуре «два плюс два» — это не просто четыре, а гораздо больше. Создаваемое общее энергетическое и духовное поле значительно влияет на каждого и на конечный результат. В конечном счете судьбу искусства решает личность, но каждой личности необходима среда не только «вопреки», но и «благодаря», чувство понимания и поддержка.

М. УРИНА,
младший научный сотрудник
художественного музея
имени А. Н. Радищева

• Выставки

Что такое ВТГ?

Выездная группа, возникшая по инициативе саратовских графиков и существующая уже три года, не единственная в России. Такая форма творческой работы художников давно стала привычной. Однако, в отличие от большинства подобных групп, как правило собирающихся по «тематическому» принципу, участников выездной группы, формирующейся в Саратове, объединили совсем иные, сугубо профессиональные интересы.

Как и две предыдущие выставки ВТГ — «Памяти Петрова-Водкина», прошедшая в год 110-летия со дня рождения художника (1989 г.), и «Возвращаясь к традициям саратовской школы», посвященная 120-летию со дня рождения В. Э. Борисова-Мусатова (1990 г.) — новая выставка связывается ее участниками с именем еще одного величайшего художника — реформатора живописи рубежа XIX—XX веков — М. А. Врубеля, 135-летие которого выпало на нынешний год.

Последовательное и настойчивое напоминание о великих русских художниках — не просто дань их памяти; это вызвано стремлением участников группы восстановить утраченные художественные традиции, нарушенную связь поколений. В этом они видят единственный путь преодоления нарастающей

школа с ее неповторимой поэтичностью, пристальным интересом к пластике как важнейшему элементу художественной формы заняла одно из ведущих мест в русской художественной культуре начала XX века.

По прошествии без малого ста лет мы наблюдаем попытку группы современных художников, стоящих перед проблемой поиска творческого пути, опереться на мировоззренческие позиции и пластическую направленность «саратовской» школы, найти характерное для ее интонации место в современном художественном процессе, тем самым связать традицию и современность.

Следуя «по стопам» мастеров «саратовской» школы, участники ВТГ уже не первый год отправляются на этюды в Хвалынский и Зубриловку.

Хвалынский — родина Петрова-Водкина — еще в начале века был местом творческого паломничества саратовских художников, превративших его в своеобразный «русский Арль». Во многом это связано с редкой живописностью хвалынских пейзажей, отмеченной самим Петровым-Водкиным, повлиявшей на развитие его новаторской живописной системы.

Хотя Хвалынский до сих пор сохраняет привлекательные черты облика начала века, все же в нем течет несуетная, но

следователей Мусатова.

Хвалынские улочки с их неторопливой, размеренной жизнью, окрестные холмы, волжский берег, а также Зубриловский дворец, церковь, колокольня, часовня, заросший парк с тенистой аллеей, тающий ускользающие мусатовские призраки, фруктовые сады составляют основные мотивы живописных этюдов и графических серий, привезенных участниками группы из хвалынских и зубриловских мест.

Как и в предыдущих поездках ВТГ наиболее многочисленным оказался ее саратовский состав. Постоянными участниками группы стали В. Мошников, П. Маскаев, Е. Мальцева, А. Мухин, А. Крицкий, В. Морковин, А. Кондрашов, А. Кашанин, Г. Маскаев. В этом году круг саратовцев расширился благодаря участию в поездках Л. Константиновой и А. Мушты. Работы саратовских графиков говорят о целенаправленности движения каждого в общем творческом русле, заданном совместными поездками.

Облик «саратовской» школы оказался близок и интересен не только местным художникам, но и представителям других российских городов. На выставке представлены работы участников поездки прошлого года — художника из Иваново В. Мезера и В. Полякова, живущего в Подмоскowie. Впервые в выездной группе работали мо-

Академич
и балета
ского. —
5-X — пре
КРАСВНИЦ

Театр юн
ВЕРОНЦА.
НОСТЕН. В

Театр
5-X — ЗОЛ
Победа. И

лы — ВАН
НОЕ МОРОЗ
красном
13.40, 15.40.

нем — в
16.30, 18.30
СНЕГ НА Э
ЗДРАВЬЯ

12.10, 13.40
20.20.

Централь
в 9.30, 10.0
16, 18.10, 20

Ударник.
ВЕННИЦ. В
20.

Пионер. 1

ДЛЯ

В приел

«

Для пр

туры мл

50 коп. (

Магази

до 18 ч

Реали

ного см

именотс

Прини

низаций

В С

В п

искус

искус

знакс

жево

Сп

Ув

сбр

ри



ТВ



ПЕРВАЯ ПРОГРАММА

- 7.30 — Утро.
- 10.05 — ...До шестнадцати и старше.
- 10.50 — Док. телефильм «Катя», 1-я и 2-я серии.
- 12.25 — На струнах, клавишах и...
- 13.00 — ТСН.
- 13.10 — «Воспоминания о войне. Мысли о мире».
- 13.55 — Родники.
- 16.00 — ТСН.
- 16.15 — Концерт.
- 17.00 — Читает Е. Гоголева.
- 17.40 — Мультфильм.

- язык. 1—2-й год обучения.
- 9.55 — Разминка для эрудитов.
- 10.55 — Авторские программы А. Адоскина.

12.00 — «Пятое колесо».

ПЕРЕДАЧИ ЦТ

- 14.00 — Коллаж.
- 14.05 — «Долина предков».
- Худ. телефильм.
- 15.10 — Поэт Н. Чепрага.
- 15.35 — «Дети раздора».
- Телеспектакль.
- ★ 18.00 — «Муми-тролль и другие». Мультфильм. 1—2-я серии.
- ★ 18.40 — «Душа обязана». Послесловие к фильму.
- ★ 19.40 — Док. фильм.



Академический театр оперы и балета им. Н. Г. Чернышевского. — ПИКОВАЯ ДАМА. 5-Х — премьера СПЯЩАЯ КРАСАВИЦА. В 19.

Театр юного зрителя. — ДВА ВЕРОНИКА 5-Х — ЛАВКА ДРЕВНОСТЕЙ. В 19.

Театр кукол «Теремок». 5-Х — ЗОЛУШКА. В 11, 14. Победа. Красный и синий залы — ВАНИЛЬНО-КЛУБНИЧНОЕ МОРОЖЕНОЕ. Начало. в красном зале — в 9.40, 11.40, 13.40, 15.40, 17.40, 19.40; в синем — в 10.30, 12.30, 14.30, 16.30, 18.30, 20.30. Зеленый — СНЕГ НА ЗЕЛЕНОМ ПОЛЕ. В 9.30. ЗДРАВЛЯ ЖЕЛАЮ! В 10.40, 12.10, 13.40, 15.10, 16.40, 18.10, 20.20.

Центральный. — ДЕЗЕРТИР. В 9.30 ПОДАРОК. В 11.30, 14.16, 18.10, 20.10.

Ударник. — ШКОЛА ДЕВСТВЕННИЦ. В 10, 12, 14, 16, 18, 20.

Пионер. Большой зал. — ВЫ-

ХОД ДРАКОНА. Малый — МЫШКИ — МАЛЫШКИ. ПОСРЕДНИК. КАВАРЕ.

Искра. — СЕСТРИЧКИ ЛИ. БЕРТИ. В 12, 14, 16, 18, 20, 20.10. Маж. — НА ТРОПЕ ВОИНЫ. В 16, 18, 20.

Темп. — ДЕНЬ ЛЮБВИ. В 10, 12, 14, 16, 18, 20.

Космос. — РЫЦАРСКИЙ ЗАМОК. В 15. КАПИТАН АМЕРИКА. В 17, 19.

Саратов. — СОЮЗ ПЛЕМЕНИ ПРОКЕЗОВ. В 10. В ЯБЛОЧКО В 12, 14, 16, 18, 20.

Красноармеец. — НОВАЯ ШЕХЕЗЕАДА. В 10. ОТПЕТЫЕ МОШЕННИКИ. В 11.20, 13.30, 16.18.10, 20.30.

Комсомолец. — БАГДАДСКИЙ ВОР. В 16.10, 17.50, 19.40.

Родина. — ЗВЕЗДНЫЕ ВОЙНЫ. В 14, 16, 18, 20.

Красный Октябрь. — КНИГ-КОНГ ЖИВ. В 11.10, 13.10, 15.10, 18.10, 20.10.

Дворец культуры «Мир». — ДРЯНЬ. В 17.30, 19.15.

Дворец культуры «Россия». — СЕКРЕТНЫЙ УКАЗ ИМПЕРАТОРА. В 14, 16, 18, 20.

Дворец культуры «Рубин». — ПРИВАЛ СТРАННИКОВ. В 17.30, 19.15, 21.

Гран Мишель (91-09-37). — БАССЕЙН. В 18.15. ДУХОВ ДЕНЬ. (С. Сельянов). В 20.30.



Аттракцион «СРЕДИ ТИГРОВ И ЛЬВОВ» В 19.

ДЛЯ РАС, КНИГОЛЮБЫ!

В приемные пункты-магазины вторичного сырья поступила в свободную реализацию книга Л. Жданова

«Последний фаворит»

Для приобретения книги необходимо сдать 20 кг макулатуры или 10 кг текстильного сырья. Стоимость книги 9 руб. 50 коп. (твердый переплет).

Магазины работают с 11 до 20 часов; по субботам — с 9 до 18 часов, выходные дни — воскресенье, понедельник.

Реализация проводится во всех приемных пунктах вторичного сырья г. Саратова и других городах области, в которых имеются приемные пункты.

Принимаются коллективные заявки от предприятий и организаций. Телефоны для справок: 12-02-74; 12-03-66.

ПО «Саратовторресурсы»

- ЛЮБОЗНАТЕЛЬНЫЕ!
- СПОСОБНЫЕ!
- ТРУДОЛЮБИВЫЕ!

6 октября в 12 часов в Саратовском областном музее краеведения НАЧИНАЕТ РАБОТУ юношеская школа творчества

«ВОЗРОЖДЕНИЕ»

В программе занятий — знакомство с народным искусством по музейным коллекциям, обучение искусству вышивки, в том числе древнейших видов; знакомство с основами макраме, фриволите, кружевоплетения.

Справки по телефону 26-16-64.

ВАМ, МОЛОДЫЕ!

Уверенно держаться на танцевальной площадке, обрести элегантность, галантность и грацию, расши-

Государственный внутренний выигрышный заем 1982 года

Справочная таблица

78-го тиража выигрышей, состоявшегося 30 сентября 1991 г. в г. Сочи

Выигрыши выпали на следующие номера серий и облигаций во всех пятидесяти семи разрядах займа:

№№ серий	№№ облигаций	Размер выигрыша в рублях	№№ серий	№№ облигаций	Размер выигрыша в рублях	№№ серий	№№ облигаций	Размер выигрыша в рублях
200231	087*)	2500	236037	1-100	300	264606	1-100	300
200480	1-100	300	236056	1-100	300	265020	1-100	300
200536	025*)	5000	236296	1-100	300	265054	005*)	5000
200707	075*)	2500	236734	034*)	25000	265903	1-100	300
201145	009*)	2500	237213	010*)	1000	266086	054*)	1000
201190	056*)	5000	237723	060*)	2500	267035	1-100	300
201434	1-100	300	237789	027*)	2500	267237	1-100	300
202416	1-100	300	237809	1-100	300	267440	061*)	2500
203761	1-100	500	238379	1-100	300	267462	003*)	5000
203764	054*)	1000	239195	052*)	2500	267838	005*)	5000
203776	028*)	10000	239451	1-100	500	267876	077*)	2500
204299	054*)	5000	239502	1-100	300	268196	064*)	1000
204588	1-100	300	239535	099*)	2500	268202	096*)	2500
205038	1-100	300	239721	056*)	5000	269370	015*)	5000
205182	086*)	5000	239896	1-100	300	271249	073*)	2500
206039	035*)	2500	240138	1-100	500	271999	099*)	2500
206166	059*)	10000	240475	008*)	2500	272065	1-100	300
206444	032*)	2500	240902	065*)	10000	272196	1-100	300
207059	1-100	300	241422	082*)	1000	272471	089*)	5000
207571	1-100	300	241839	084*)	10000	272966	072*)	2500
208033	018*)	2500	242631	1-100	300	275241	091*)	2500
208279	073*)	1000	243200	043*)	10000	275763	1-100	300
209369	002*)	5000	243445	1-100	500	275990	1-100	500
209878	002*)	1000	243960	1-100	300	276849	048*)	5000
211486	032*)	2500	244207	1-100	300	278367	064*)	5000
212110	063*)	2500	244440	1-100	300	279228	034*)	1000
212128	1-100	300	245726	023*)	1000	279832	089*)	2500
212861	012*)	25000	246526	076*)	2500	280195	1-100	300
214487	072*)	10000	247125	1-100	300	280704	059*)	2500
214606	1-100	300	247267	091*)	1000	281004	1-100	300
214951	1-100	300	247354	1-100	300	281069	1-100	300
215235	1-100	300	248697	012*)	2500	281539	031*)	2500
216555	093*)	2500	249350	1-100	300	281906	1-100	300
216572	1-100	500	250194	1-100	300	282636	1-100	500
217780	064*)	5000	250224	085*)	5000	282861	050*)	2500
217988	1-100	300	250808	1-100	500	283184	081*)	5000
218034	1-100	300	251496	097*)	1000	283566	034*)	2500
219315	001*)	2500	252218	063*)	25000	283911	025*)	5000
219942	008*)	2500	252252	1-100	500	284260	1-100	300
220211	090*)	2500	252420	024*)	5000	286617	1-100	300
221995	1-100	300	252906	065*)	1000	287426	095*)	5000
223287	1-100	300	253265	1-100	300	287519	1-100	300
223430	063*)	25000	253572	069*)	1000	288187	1-100	300
223440	1-100	300	254365	008*)	2500	288395	048*)	2500
224010	1-100	300	254593	1-100	500	288440	043*)	5000
224577	085*)	1000	254799	021*)	5000	288478	1-100	300
224989	046*)	25000	255340	094*)	1000	288832	009*)	1000
225376	014*)	1000	256280	090*)	10000	289233	1-100	500
225694	1-100	500	256432	1-100	300	289739	021*)	1000
227464	1-100	300	256749	041*)	2500	289931	063*)	5000
227643	066*)	5000	257417	090*)	2500	290120	034*)	2500
228060	075*)	2500	257615	052*)	2500	290403	034*)	1000
228351	005*)	10000	258739	1-100	300	290597	079*)	5000
228550	1-100	500	258814	1-100	300	290806	059*)	5000
229252	048*)	2500	259155	1-100	300	291401	1-100	300
229290	084*)	5000	259849	1-100	500	291734	063*)	5000
232940	028*)	5000	260977	1-100	300	292483	1-100	500
233187	1-100	300	261535	050*)	1000	292891	1-100	300
233573	1-100	300	262698	052*)	5000	293012	013*)	5000
233643	091*)	2500	263082	1-100	500	293040	1-100	300
233823	072*)	2500	263368	1-100	500	293260	042*)	2500
234432	020*)	2500	263513	038*)	2500	293030	1-100	500
234619	1-100	300	263713	1-100	300	296492	1-100	500
235310	052*)	10000	263916	089*)	2500	296652	1-100	300
235543	1-100	500	264170	1-100	300	297130	003*)	5000
235820	028*)	10000	264573	053*)	2500	298981	029*)	2500
235903	067*)	5000	264596	025*)	2500			

*) На остальные 90 номеров облигаций этой серии выпали выигрыши по 300 рублей.

В таблице указаны выигрыши на пятидесятирублевые облигации.

По сторублевой облигации при выпадении выигрышей в одинаковом размере — 300 и 500 рублей — на все номера выигрышной серии, выплачивается соответственно 600 и 1000 рублей. При выпадении на один из номеров сторублевой облигации выигрыша в размере 1000, 2500, 5000, 10000, 25000 рублей, на второй номер выпадает выигрыш в размере 300 рублей, и по облигации выплачивается соответственно 1300, 2800, 5300, 10300, 25300 рублей. По облигации достоинством в 25 рублей выплачивается половина выигрыша, выпавшего на пятидесятирублевую облигацию. В сум-



Вот он, миг атаки! Сейчас нападающий саратовского «Автодорожника» В. Носов делает передачу партнеру... На снимке: момент встречи баскетбольных команд высшей лиги «Автодорожник» — «Будивельник» (Киев). Фото Ю. НАБАТОВА

Живите при свете Евангелия

Ныне возвращаются к нам из долгого-долгого плена книги, чтимые нашими прадедами. Деды и отцы наши за чтение их могли поплатиться жизнью. А мы — среднее и младшее поколение — даже не задумывались, что на многие и многие вопросы, мучившие нас, дан ответ в тех самых книгах, спрятанных от советских людей бдительными кормчими. Об одной из них хорошо сказал в свое время А. С. Пушкин: «Есть книга, коей каждое слово истолковано, объяснено, проповедано во всех концах земли, применимо ко всевозможным обстоятельствам жизни и происшествиям мира; о коей нельзя повторить ни единого выражения, которого не знали бы все наизусть, которое не было бы уже пословицей народов». Что же это за книга?

Поэт, подчеркивая, что «она не заключает уже для нас ничего неизвестного», преклоняется пред Вечным Словом: «Книга сия называется Евангелием, и такова ее вечно новая прелесть, что если мы, пресыщенные миром или удрученные унынием, случайно откроем ее, то уже не в силах противиться ее сладостному увлечению и погружаемся духом в ее «Божественное красноречие».

Евангелие сегодня становится доступным: появились хорошие издания в книжных магазинах. Закон Божий начинают преподавать в общеобразовательных школах. При храмах открываются воскресные школы. В Саратове не первый год Слово Божие проповедуют детям и подросткам в воскресной школе при Троицком соборе. А юным

душам теперь особенно нужно умное и доброе слово священника: в жестоком мире смутного времени им так необходимы нравственные ориентиры...

Воскресная духовная школа начинает работать при областном обществе трезвости и здоровья. Это будет филиал воскресной школы Троицкого собора. Занятия будут вести настоятель Троицкого собора о. Евгений и другие священнослужители храма. Запись слушателей по адресу: ул. Революционная, 45. Тел. 26-68-10. Планируются две возрастные группы: с семи до двенадцати лет и от двенадцати и старше.

Известный советский критик Олег Михайлов сказал про Ивана Сергеевича Шмелева, замечательного русского писателя, автора книг «Лето Господне» и «Богомолье», что тот писал при свете Евангелия. Три четверти века на Святой Руси пытались загасить этот свет. К счастью, не удалось... Приводите своих детей в воскресную школу — пусть свет Евангелия сделает их чище, добрее, человечнее.

В. ВАРДУГИН

Итоги тиража «Спортлото»

Объединением спортивных лотерей «Союзспортлото», подведены итоги 39 тиража лотерей «Спортлото», состоявшегося 29 сентября 1991 года.

«Спортлото 6 из 45»: допущено 1.961.344 варианта, 6 номеров не угадал никто, выигрышный фонд этой группы в размере 49.034 рублей направляется в выигрышный фонд 1 группы 40 тиража. 5 номеров — 70 — по 1.773 руб., 4 номера — 2.621 —

по 121 руб.

«Спортлото 5 из 38»: допущено 9.936.005 вариантов, 5 номеров — 32 — по 15.513 руб., 4 номера — 5.157 — по 169 руб., 3 номера — 139.181 — по 8 руб.

Выплата выигрышей по билетам 39 тиража и 10-тиражным билетам, участвовавшим в игре с 30 по 39 тираж, будет проводиться с 19 октября по 19 ноября 1991 года. (ТАСС)

И. о. редактора С. Е. ГРИШИН,
председатель редакционного совета
В. А. АЛЕКСАНДРОВ

Индекс 53671
Газета выходит 5 раз в неделю, 260 номеров в год. Имеет приложение «Реклама недели».

УЧРЕДИТЕЛЬ —
Областной Совет
народных депутатов

АДРЕС РЕДАКЦИИ: 410730, г. Саратов
справки по письмам — 26-17-97. «Вести» — 26-08-90.

ПЕРВАЯ ПРОГРАММА
7.30 — Утро.
10.05 — ...До шестнадцати и старше.
10.50 — Док. телефильм «Катя». 1-я и 2-я серии.
12.25 — На струнах, клавишах и...
13.00 — ТСН.
13.10 — «Воспоминания о войне. Мысли о мире».
13.55 — Родники.
16.00 — ТСН.
16.15 — Концерт.
17.00 — Читает Е. Гоголева.
17.40 — Мультфильм.
18.10 — Если вам за...
18.55 — Биржевые новости.
19.25 — Блокнот.
19.30 — ТСН. Международный выпуск.
19.45 — Человек и закон.
20.30 — Партнер.
21.00 — «ВИД» представляет.
22.00 — Информационная программа.
22.40 — «Обыкновенная за граница». «Шведский стол». Фильм 3-й.
23.10 — «ВИД» представляет: «Музобоз». В перерыве — ТСН.
02.40 — Шоу «Королева-91».
04.15 — Тяжелая атлетика. Чемпионат мира.

ВТОРАЯ ПРОГРАММА ПЕРЕДАЧИ ЦТ

9.00 — Утренняя гимнастика.
9.15 — Мультфильм.
9.25, 10.25 — Английский

10.55 — Авторские программы А. Адоскина.
12.00 — «Пятое колесо».
ПЕРЕДАЧИ ЦТ
14.00 — Коллаж.
14.05 — «Долина предков». Худ. телефильм.
15.10 — Поэт Н. Чепрага.
15.35 — «Дети раздоров». Телеспектакль.

★ 18.00 — «Мушкетеры» 1-я серия.
★ 18.40 — «Душа обязана». Послесловие к фильму.
★ 19.40 — Док. фильм.
★ 20.00 — «Пятый канал».
21.00 — Вести.

21.15 — «Спокойной ночи, малыши!».
21.30 — «Вестник» в Забайкалье.
22.25 — На сессии Верховного Совета РСФСР.
22.55 — «Команда Питирим».
23.15 — Прошу слова.
23.25 — Джентльмен. Выпуск 3-й.
23.55 — Реклама.
24.00 — Вести.
00.15 — С. Мрожек. «Странности». Телеспектакль.
00.44 — «Я не люблю...» И. Высоцкий. Фильм-портрет.

Радио

6.30 Время и мы. 19.00 Вести. 19.45 Репортаж. 19.55 Ламный вестник.

Погода

По данным Саратовского областного центра по гидрометеорологии, сегодня по области ожидается переменная облачность преимущественно без осадков, дымка 2—4 км. Ветер юго-восточный умеренный. Температура воздуха по области 19—24, в южной половине области до 27 градусов. В Саратове 20—22 градуса тепла.

На последующие двое суток ожидается переменная облачность преимущественно без осадков. Ветер слабый переменных направлений. Температура ночью 5 октября плюс 6—11 градусов, днем 17—22, 6 октября ночью 2—7, днем 17—21, на юго-востоке до 27 градусов. 3 октября радиационный фон в районе аэровокзала г. Саратова 14 микрорентген в час, в районе гостиницы «Саратов» г. Балакова — 13, что соответствует естественному фону.

На Волге

Уровень реки у Саратова вчера был на отметке 4,84 метра выше нуля графика. За сутки уровень повысился на 2 сантиметра. Температура воды 14,1 градуса.

В программе искусств... знакомство... жевоплетен...
Справки...

Уверенно... обрести эле... рить круг... ременного

СБТ «Гло... шает моло... низационно

объяв...
ПРОМЫШЛ...

7 октября... Главнаба... 10 часов со... За прод... стройматер... мещения в...

Продают... Стартовая...

За все т... аренду зда... тания длит... рованные... питания по... родных де...

Торги 6... дам и пят...

Желаю... обращать... кроме су...

Требуе... сты, бух...

24-73-79

МА...

ПРЕДЛ...

копирова... Японии...

ПРОИЗ... СС-10/20...

РЕАЛИ... Заявки...

Справки по телефону 26-16-64.

*) На остальные 99 номеров облигаций этой серии выпали выигрыши по 300 рублей.
В таблице указаны выигрыши на пятидесятирублевые облигации.

По сторублевой облигации, при выпадении выигрыша в первой серии, выплачивается соответственно 600 и 200 рублей, а при выпадении на один из номеров сторублевой облигации выигрыша в размере 1000, 2500, 5000, 10000, 25000 рублей, на второй номер выпадает выигрыш в размере 300 рублей, и по облигации выплачивается соответственно 1300, 2800, 5300, 10300, 25300 рублей. По облигации достоинством в 25 рублей выплачивается половина выигрыша, выпавшего на пятидесятирублевую облигацию. В сум-
му выигрыша включена нарицательная, стоимость выигравшей облигации.

Уверенно держаться на танцевальной площадке, обрести элегантность, галантность и грацию, расширить круг своих друзей вам поможет школа современного бального танца.



СБТ «Глория» Дворца культуры «Россия» приглашает молодежь в возрасте от 15 до 25 лет. Организационное собрание 6 октября в 18 часов.

объявляет о начале действия в Саратове

7 октября 1991 года в помещении актовом зала Главснаба (ул. Вавилова и Железнодорожная) в 10 часов состоится торги.

За продукты питания будут предложены: мебель, стройматериалы, коттеджи, некоторые здания и помещения в Саратове.

Продаются брокерские места при бирже «ЭЛЕР». Стартовая цена 1 места — 500 тыс. руб.

За все товары, предложенные на бирже, и за аренду зданий производится оплата продуктами питания длительного хранения (зерно, мука, консервированные продукты, сахар и т. д.). Все продукты питания пойдут в фонд облсовета и горсовета народных депутатов.

Торги будут проводиться по понедельникам, средам и пятницам с 10 часов.

Желающим продать продукты питания на бирже обращаться по тел. 25-90-47 и 24-73-79 с 15 до 19, кроме субботы и воскресенья.

Требуются на работу: крупные, брокеры, экономисты, бухгалтеры. Обращаться по тел. 25-90-47, 24-73-79 с 15 до 19, кроме субботы и воскресенья.

ПРЕДЛАГАЕТ к поставке со склада в Саратове копируемые аппараты MITA CC-10 производства Японии. Оплата по факту. Обеспечивается гарантийное и послегарантийное обслуживание;

ПРОИЗВОДИТ заправку кассет к аппаратам МТА
СС-10/20;

РЕАЛИЗУЕТ тонер для XEROX-2400, 3600, 7700.
Заявки по телефону 999-461.

в установленный вами срок изготовит

ПЕЧАТИ

КРУГЛЫЕ:

простые и гербовые,
треугольные,
а также прямоугольные ШТАМПЫ
и другие индивидуальные заказы
любой художественной сложности и
насыщенности текста.

АДРЕС СТОЛА ЗАКАЗОВ:

г. Саратов, Мирный переулок, 11,
Дом бытовых услуг «Центральный».

Саратовский фирменный магазин - салон «Электроника» ликвидирован. Правопреемником является арендное предприятие «Электроника». Претензии к ФМС «Электроника» принимаются в течение месяца со дня опубликования объявления по адресу: 410600, г. Саратов, просп. Ленина, 122, тел. 24-45-80.

РЕКЛАМНОЕ АГЕНТСТВО, тел. 24-68-16

(в помещении вечерней школы № 1 — угол ул. Радищева и просп. Ленина). Занятия по воскресеньям с 9 часов.

Саратовское высшее военное
командно - инженерное
училище ракетных войск
им. Героя Советского Союза
генерал - майора
А. И. Лизюкова

ОБЪЯВЛЯЕТ КОНКУРС

на замещение должностей заведующего кафедрой иностранных языков; старших преподавателей кафедры иностранных языков (2).

Срок конкурса — месяц со дня опубликования объявления. Адрес училища: г. Саратов-82, ул. Артиллерийская, 2, СВВКИУ РВ, отдел кадров, тел. 99-96-38.

Утерянную гербовую печать Саратовского филиала Всесоюзного института повышения квалификации руководящих работников и специалистов Государственной комиссии СМ СССР по продовольствию и закупкам **СЧИТАТЬ НЕДЕЙСТВИТЕЛЬНОЙ.**

Утерянные лимитированную книжку за № 107126-150 и чековую книжку за № 014376-400, печати ТОО «Чарс» считать недействительными.

Коллектив редакции газеты «Саратовские вести» выражает глубокое соболезнование сотруднику газеты Е. М. Музалевскому по поводу кончины его отца

МУЗАЛЕВСКОГО
Михаила Михайловича

РЕДАКЦИИ: 410730, г. Саратов, ул. Волжская, 28. ТЕЛЕФОНЫ:
 письма — 26-17-97. «Реклама недели» — 26-23-50, отдел
 издательства — 26-13-68, «Вы спрашивали...» — 26-34-06.
 6-08-92.

Мнение авторов публикаций не обязательно отражает позицию редакции. Должностные лица несут ответственность за достоверность предлагаемой информации.

АДРЕС ИЗДАТЕЛЬСТВА И ТИПОГРАФИИ:
410061, г. Саратов, ул. Волжская, 28.

Высокая печать

Объем 2,0 усл. печ. листа.

Тираж 169.000 экз. Заказ № 22—23.

Библиотека практичного человека

● ТАЙНЫ ВИНОГРАДНОЙ ЛОЗЫ. — Секретами мастерства делится садовод.

● КАЛЕНДАРЬ ОВОЩЕВОДА. — Завершаем уборочные работы.

● ДЕЛО ДЛЯ МАСТЕРА. — Зима не за горами.

● ФЕЯ ВОСПОМИНАНИЙ В ГОСТЯХ У ГАЗЕТЫ. — Новый конкурс детского уголка.

В саду ли...



Валентина Алексеевна ВОРОНЦОВА — опытный садовод — любитель, много лет она возглавляла кружок по садоводству. Ее любимая культура — виноград. Секретами ухода за лозой Валентина Алексеевна делится в статье, первую часть которой мы печатаем сегодня.

Виноград

Виноград — многолетний кустарник с длинными лозообразными стеблями — лозами. В диком виде виноград растет в виде мощных кустов. В культуре под воздействием систематической обрезки виноград принимает вид небольшого куста.

Виноград размножается стеблевыми частями — черенками, отводками. Наиболее распространен метод размножения черенками. Материалом для размножения служат хорошо вызревшие лозы маточных кустов винограда. Лозы для этой цели срезают с кустов при осенней обрезке винограда, когда растение вызреет и вступит в период зимнего покоя. Срезанные лозы умеренной толщины делают на части — чубуки, с двумя-четырьмя почками. Капают расплавленной парафиновой свечкой на места среза (верх и низ чубука). Хранят чубуки в течение зимы в подвале, прикопанными во влажный песок при температуре около 0°С, можно хранить в погребе или даже в траншее на открытом возвышенном месте, не заливаемом водой.

Связанные пучки черенков перед прикопкой на хранение полезно поставить нижним концом (верх и низ черенка определяют по направлению почек) на сутки в воду для дополни-

тельной подготовки их влажной. Дно и стенки траншеи смачивают водой, а на дно насыпают 3—4 см песка. Пучки черенков укладывают на дно траншеи и присыпают их сверху 10-сантиметровым слоем влажного песка. Затем траншею закрывают землей. С наступлением морозов над траншеей насыпают холм земли 50 см. (можно 15 см органической прослойки и 35 см земли).

В течение зимы над траншеей задерживают снег. Можно завернуть черенки в пленку и хранить внизу холодильника, где хранятся фрукты.

ПОДГОТОВКА ЧЕРЕНКОВ К ПОСАДКЕ

Весной черенки вынимают из хранилища, обновляют подрез, при этом оценивают их пригодность для посадки. У нормальных, хорошо перезимовавших черенков поперечный срез имеет зеленую окраску и сочные ткани. Под нижней почкой черенка делают косой срез, а над верхней почкой прямой срез на рас-

стоянии 1,5—2 см от почки. Заготовленные черенки перед посадкой замачивают (18°С) в течение 2-х суток, чтобы черенки напились.

ВЫРАЩИВАНИЕ САЖЕНЦЕВ

Саженцы выращивают на отдельном участке — школе (школке). Для нее рекомендуется выбирать пониженные участки с увлажненной питательной черноземной почвой. Почву школы заправляют удобрением из расчета 5 кг перегноя, 60 г суперфосфата и 30—40 г калийной соли на 1 кв. метр. Посадку производят весной в конце апреля—начале мая, когда почва согрета. Сажают на расстоянии 25×25 см, так чтобы 2 почки находились в земле глубоко, а третья над землей. Канавку засыпают на половину ее глубины землей, делают полив, затем окончательно засыпают землей, уплотняют и снова поливают. (Весь полив из расчета 2 ведра на саженец). Черенки с четырьмя и более почками сажают наклонно, а короткие черенки с 2—3-мя почками вертикально, оставляя по одному глазку на поверхности. Наземные почки (глазки) укрывают рыхлым влажным холмиком, землей или перегноем небольшой толщины 2—3 см.

Почки через три недели начнут набухать, чтобы их жаром не охватило, укрывают землей или перегноем, а сверху мульчируют опилками. Укрытую поверхность не поливают и не трогают. Через три недели осторожно разокучивают, проверяют проросла ли почка. Если верхняя не набухла, то разокучивают до следующей почки и, если не

проросла, то снова окучивают влажной землей. Если не проросла почка, необходимо притенить ее на несколько дней: накрыть дырчатым ящиком или щитом с южной стороны, чтобы молодые листочки не подсохли. Молодые листочки опрыснуть хлорокисью меди (на ведро воды 2 ст. ложки, 30—40 г).

УХОД ЗА ШКОЛОЙ (школкой)

Уход за школой должен обеспечить хорошее укоренение саженцев и их последующий рост. Это достигается путем тщательной обработки почвы, полива (1 раз в десять дней полведра воды). После укоренения саженцев вместе с поливом водой следует вносить удобрения (1 кг навозной жижи, 50 г сернокислого аммония, 50 г суперфосфата, 20 г калийной соли на 1 кв. м). Виноградную школку поливают 3—4 раза в зависимости от погодных условий; орошение и удобрение азотистыми веществами к середине лета следует прекратить, чтобы остановить рост саженцев и вызвать их вызревание.

К этому времени у саженца вызреет лоза, у которой следует отщипнуть самую тонкую часть верхушки и выщипнуть все нехарактерные веточки. У саженца могут вырасти из обеих почек по лозе или по 2 лозы. Оставить одну, если они обе сильные, можно оставить обе, но в обоих случаях прищипнуть тонкую зеленую часть и все пасынки. Оставить лозу безжового цвета с листочками, чтобы к октябрю они вызрели.

(Продолжение в следующем номере)

...В огороде



В октябре завершают уборочные работы, закладывают овощи на хранение. На освободившиеся участки вносят органические и минеральные удобрения и перекапывают почву. Многолетние культуры подкармливают калийными удобрениями. В октябре готовят грядки для подзимних посевов.

Календарь овощевода

СУШКА КОРНЕПЛОДОВ

Для некоторых корнеплодов (морковь, петрушка, сельдерей) характерно быстрое увядание и прорастание листьев. Поэтому для длительного хранения их высушивают. Сушить можно свежесобранные корнеплоды, а также хранящиеся некоторое время.

Корнеплоды тщательно промывают холодной водой, очищают от кожицы и мелких корешков. Для сокращения отходов при очистке корнеплоды предварительно 2—3 минуты выдерживают в кипящем растворе пищевой соды (1 чайная ложка соды на 1 л воды). Затем корни охлаждают в холодной воде, чистят и вновь моют.

Подготовленные таким образом корнеплоды режут кружочками 3—5 мм, раскладывают на сито и сушат в духовке при температуре 60—65°С в течение 4—5 часов. Для выравнивания влажности высушенные корнеплоды на 2—3 дня помещают в деревянный ящик. Затем хранят в укупоренных жестяных или стеклянных банках.

ДОЗАРИВАНИЕ И ХРАНЕНИЕ ТОМАТОВ

Томат — культура с очень растянутым периодом созревания, и не все плоды успевают созреть до наступления холодов. Поэтому перед осенними заморозками собирают все оставшиеся на растениях зеленые плоды, достигшие размера характерного для данного сорта. Они должны быть неповрежденными и сухими. Их раскладывают для дозаривания в теплое помещение в 2—3 слоя на стеллажах или в ящиках. Через каждые 2—3 дня отбирают созревшие и больные плоды.

Помещение должно хо-

рошо проветриваться. Дозаривание можно проводить в темноте, но на свету оно идет интенсивнее. После дозаривания плоды по своему вкусу и химическому составу мало отличаются от созревших на растении.

Зрелые плоды хранят в ящиках или стеллажах в один-два слоя, размещая их так, чтобы они не повреждались друг друга плодоножками. Оптимальная температура хранения зрелых плодов +4—+6°С. При более низких температурах плоды могут храниться дольше, но вкусовые качества их ухудшаются. Зеленые плоды хранят при температуре +8—+10°С. Если же их хранить при более низких температурах, то они уже не созревают, даже если затем им создать оптимальные условия. Дольше (до 2—3 месяцев) сохраняются плоды, пересыпанные опилками. Во время хранения их периодически осматривают, удаляя больные и созревшие. Хорошо хранятся плоды вместе с растениями. Для этого их подвешивают в помещении с температурой 13—15°С.

ХРАНЕНИЕ КАРТОФЕЛЯ

Картофель хранят в постоянных хранилищах (подвалы, погреба) или во временных (ямы, бурты, траншеи). В погребах устанавливают вентиляционные трубы: основание одной трубы должно быть около пола хранилища, другой — около потолка. Часто картофель хранят в подвалах домов, где проходят трубы отопления. В таких случаях необходима теплоизоляция последних. Высота насыпки клубней не должна превышать 1,5 м, а расстояние от верха насыпи до потолка хранилища не менее 60 см.

Семенной картофель по-

лезно озеленить, что обеспечивает лучшую лежкость и сохранение семенных качеств. Для этого отобранные на семена клубни рассыпают слоем в 1—2 клубня под навесом или светлом помещении на 7—10 дней. В течение этого времени их 1—2 раза переворачивают. После того как позеленеют, их закладывают на хранение. При хранении картофеля выделяют несколько периодов: 1 — лечебный послеуборочный; 2 — постепенного охлаждения клубней; 3 — основной зимний. Для семенного картофеля существует еще четвертый период — подготовка клубней к посадке (прогрев, проращивание).

Лечебный период начинается сразу после уборки и длится около 2-х недель при температуре 12—18°С.

В этих условиях происходит заживления поврежденных клубней и образование на них защитного пробкового слоя. Период постепенного охлаждения длится 2—3 недели. В конце периода температура должна быть 3—5°С, для продовольственного и 2—4°С — для семенного. Такая температура поддерживается в течение всего последующего периода (основного) хранения. Для того чтобы не было избыточного увлажнения картофеля, его полезно накрыть слоем соломы, которую по мере увлажнения заменяют свежей.

ПОДЗИМНИЕ ПОСЕВЫ ОВОЩНЫХ КУЛЬТУР

Подзимние посевы позволяют получить овощную продукцию на 5—15 дней раньше, чем при посеве весной. Урожайность подзимних посевов часто в 1,5—2 раза выше весенних. Их проводят с таким расчетом, чтобы семена в почве набухли, но не взошли до наступления устойчивых холодов.

В Поволжье под зиму высевают морковь, петрушку, пастернак, укроп, шпинат, редис, подзимние сорта столовой свеклы, лук-севок на репку, лук-выборок и чеснок на зелень.

Несмотря на значительные преимущества подзимних посевов, они все же не получили широкого распространения. Это связано со сложностью определения сроков посева, частой гибелью семян от вымокания, преждевременным

прорастанием семян (в случае возврата теплой погоды) и гибелью осенних всходов. При неожиданной ранней зиме не успевают с посевом. Для преодоления этих недостатков подзимнего посева применяют ряд приемов. Чтобы предотвратить преждевременное набухание и прорастание семян, их покрывают водонепроницаемой оболочкой из парафина, специальных лаков или других веществ. Весной, когда эта пленка разрушается, семена прорастают. Этот же прием позволяет начинать подзимний посев на одну-две недели раньше средних сроков и избежать неприятностей, связанных с ранней зимой. Участок для подзимних посевов выбирают ровный с незаплывающей почвой, чистый от сорняков, хорошо укрытый снегом.

Для посева отбирают наиболее крупные семена. Обязательно обеззараживают их и покрывают гидрофобной оболочкой. Отбор семян по крупности проводят, просеивая их через сито, или используют 3—5-процентный раствор соли. В такой раствор высыпают семена и перемешивают их. Через 3—5 минут крупные, наиболее тяжелые семена оседают на дно сосуда, а шуплые всплывают. Всплывшие семена сливают вместе с раствором, а осевшие промывают водой, подсушивают до сыпучести, дезинфицируют, покрывают оболочкой и высевают.

Посев семян проводят, когда температура почвы понизится до 2—3°С, а воздуха — до 0° (семена, покрытые оболочкой можно сеять на 1—2 недели раньше). Посевы мульчируют перегноем или компостом.

Норму высева при подзимних посевах увеличивают на 25—30 процентов по сравнению с обычной. К семенам лука и растений из семейства сельдерейных (морковь, петрушка и др.), которые прорастают медленно, добавляют семена майской культуры — редиса или салата. Они всходят рано и обозначают рядки, что позволяет начать уход за посевами, не дожидаясь всходов основной культуры.

Д. МОРАСТ,
старший преподаватель
кафедры плодоовощеводства СХИ

положено поста-
вить нижним концом (верх
и низ черенка определяют
по направлению почек) на
сутки в воду для дополни-
тельного насыщения их

имеет зеленую окраску и
сочные ткани. Под нижней
почкой черенка делают ко-
сой срез, а над верхней
почкой прямой срез на рас-

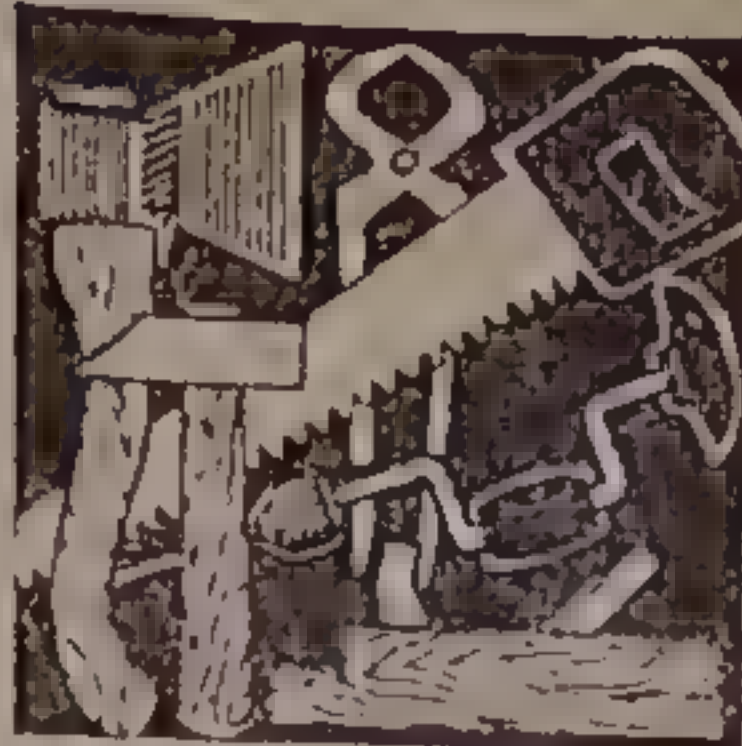
рез три недели осторож-
но разокучивают, прове-
ряют проросла ли почка.
Если верхняя не набухла,
то разокучивают до следу-
ющей почки и, если не

пасынки. Оставить лозу бе-
жевого цвета с листочками,
чтобы к октябрю они выз-
рели.

(Продолжение в следую-
щем номере)

ВНИМАНИЕ РАЗРЕЗА

сделайте сами



В доме всегда найдется
дело для мастера. Проверь-
те, плотно ли закрывают-
ся окна в вашей квартире,
не разбиты ли стекла фор-
точек! Говорят, зима будет
холодная.

Дело для мастера

ОКНА

В окна, которые неплот-
но закрываются, всегда про-
никает пыль. Чтобы предот-
вратить это, щели между
окнами и оконными рама-
ми следует уплотнять по-
ролоновыми полосами. Их
толщина 3—4 мм и больше,
они хорошо уплотняют мел-
кие щели. Наклейте их по
периметру рамы, за исклю-
чением той стороны, где
находятся петли. Для более
прочного приклеивания по-
ролоновых полос раму сле-
дует слегка потереть шкур-
кой для создания шерохо-
ватости.

Лучше всего уплотнять
окна сначала с внешней, а
потом с внутренней сторо-
ны, где они не подвергаются
действию дождя. При
ремонте и окраске окон
поролоновые полосы счи-
майте, а клей устраняйте
бензином или другим рас-
творителем.

При отсутствии поролоно-
вых полос окна можно уп-
лотнить толстой бумагой,
нарезанной на полосы.

Простым и эффективным
способом против проника-
ния шума и пыли в жилые
помещения, а также для
сохранения тепла являются
специальные металлические
полосы (нащельники) для
уплотнения деревянных ча-
стей постройки. Эти полосы
из нержавеющей стали,
они эластичны и очень
прочны. Нащельники при-
крепляют к подвижным ча-
стям специальными кадми-
рованными гвоздиками. При
этом сначала нарежьте по-
лосы необходимой длины.
При стыке двух полос на-
кладывайте одну на дру-
гую на 2—5 мм. Полосы за-
крепите в нескольких ме-
стах к соответствующей по-
верхности так, чтобы они
плотно прилегали к ней.

Окантованная сторона поло-
сы должна быть снизу, а
узкий кант — на рубце или
на 1—2 мм от него. Это
является важным условием
для уплотнения. Гвоздики
прибивайте через каждые
3—4 см. Затем разгладьте
полосу с помощью ручки
столовой ложки. При дви-
жении вверх и вниз ручка
должна быть под углом,
чтобы предохранить полосу
от закручивания.

После того как окна и
двери будут поставлены на
свои места, их следует не-
сколько раз открыть и за-
крыть, чтобы проверить
уплотнение.

Большое значение для
сохранения тепла в поме-
щении имеет хорошее за-
крепление стекол и их уп-
лотнение с помощью за-
мазки. Замазку периоди-
чески проверяйте и там,
где она треснула, устраняйте
ее ножом с тупым кон-
цом, а соответствующее
место замажьте свежей за-
мазкой.

Стекольная замазка. Ос-
торожно смешайте 80 г мо-
лотого мела с 15 г льняной
олифы или льняного масла.
Полученную смесь раскатай-
те деревянной скалкой
на доске до тех пор, пока
смесь не станет пластичной
и однородной. Замазку
можно сохранять очень дол-
гое время, если держать
ее под водой или в про-
масленной бумаге. Замазку
аккуратно нанесите на ра-
му. После того как замазка
высохнет, всю раму окна
отлакируйте с внешней сто-
роны водостойчивым ла-
ком.

Чтобы предохранить де-
ревянную часть окна от ис-
калывания и чтобы окна
закрывались плотно, их
надо красить через два
года.

РАБОТА СО СТЕКЛОМ

Если оконное стекло раз-
билось, вставьте новое сле-
дующим образом. Створ-
ку окна выньте и поставьте
на стол на что-нибудь
мягкое. С помощью клещей,
ножа и жесткой щетки
очистите пазы оконной ра-
мы от пыли и старой за-
мазки, выньте гвозди и ос-
татки разбитого стекла.
Очищенные пазы намажьте
олифой или льняным мас-
лом, чтобы новая замазка
закрепилась более прочно.
При этом предварительно
все трещины и отверстия на
ней зашпаклюйте масляной
и оконной замазкой.

Резание стекол. Прежде
чем вырезать стекло, внима-
тельно отмерьте нужную
длину и ширину, уменьшая
все размеры на 1—2 мм,
чтобы в раме осталась ма-
ленький зазор, который
предохранит его от рас-
трескивания при закры-
вании и при замерза-
нии окон. В противном слу-
чае при высыхании замазки
в стекле создается напря-
жение и оно может легко
треснуть. Кроме того, про-
верьте прямоугольность
рамы с помощью угольни-
ка. Искривления исправьте
металлическим угольником.
Стекло положите на ров-
ную поверхность, покрытую
одеялом, а сверху положи-
те линейку или деревян-
ную рейку на расстоянии
2 мм от намеченной линии,
по которой и режьте стекло
стеклорезом или алмазом.
Чтобы облегчить вырезку
стекла, стальное колесико
стеклореза смочите в ке-
росине. Стеклорез берите
между большим пальцем и
остальными (наподобие ка-
рандаша), держите его вер-
тикально, равномерно на-
жимая и передавая по
стеклу. Надрезанную часть
стекла положите на край
стола и постучите слегка
по стеклу стеклорезом.
После этого при незначи-
тельном нажиме оно легко
отламывается. Если линия
отреза получилась неглад-
кой, зачистите ее стекло-
резом или клещами, при-
держивая стекло полотен-
цем. Надрез сделан хоро-
шо тогда, когда он темный
и узкий. Если он белый и
широкий, это указывает на
то, что стекло надрезано
поверхностно. В таком слу-
чае более правильно сде-
лать по этому надрезу дру-
гой, а не поправлять пер-
вый.

Арматурное стекло реж-
те так же, как обыкновен-
ное. После отрезания от-
дельные кусочки следует
загибать вверх и вниз до
тех пор, пока проволока не
переломится. Выступающие
края арматурной проволоки
запилите пилой.

Замазка. Вырезанное
стекло осторожно вставьте
в пазы рамы, слегка при-
жмите и закрепите малень-
кими гвоздиками на рас-
стоянии 5 см друг от друга.
При забивании гвоздей мо-
лоток надо двигать по пло-
скости стекла. Перед нало-
жением замазки тщательно
замесите, чтобы она раз-
мякла. Если необходимо,
добавьте к ней немного
льняного масла или олифы
и снова помесите. После
этого возьмите от нее ку-
сочек, скатайте маленький
шарик, раскатайте его ме-
жду ладонями в веревочку
толщиной 5 мм, прижмите
пальцем между рамой и
стеклом и заглажьте кухон-
ным ножом. Если в углах
рамы имеются пустые про-
странства, заполните их
замазкой.

ДВЕРИ

Дверь скрипит. Поднимите
ее немного вверх с
помощью ручки молотка,
металлического лома, а
петли смажьте машинным
маслом или свиным жи-
ром. После этого дверь не-
сколько раз откройте и
закройте, пока смазка не
распределится по осям пе-
тели. Затем дверь опусти-
те, установив ее в нормаль-
ное положение.

Дверь заедает. Если
дверь только касается по-
ла, достаточно поднять ее
на 1—2 мм, надев на ось
петель металлические шай-
бочки (их можно заменить
проволокой твердого спла-
ва, намотанной на металли-
ческий стержень, равный по
диаметру петле). При этом
дверь снимите с петель,
смажьте их и после уста-
новления шайбы или прово-
локи поставьте на место.

Петли установлены не-
правильно. Если между
петлями и дверью имеется
много места и она заедает
в верхней части при закры-
вании, то петли забейте
еще немного в раму, если,
конечно, винты не развин-
тились. Забивать винты
следует очень вниматель-
но по одному шагу с по-
следовательной проверкой
(испытанием).

...на каждые 2-3 дня обильно поливать и большие...

Помещение должно хо...

...высоты 1,5 м, а расстояние от верха насыпи до потолка хранилища не менее 60 см.

Семенной картофель по...

...не получили широкого распространения. Это связано со сложностью определения сроков посева, частой гибелью семян от вымокания, преждевременным...

...за посевами, не дожидаясь всходов основной культу...

Д. МОРАСТ,
старший преподаватель
кафедры плодоовоще-
водства СХИ

Солнечный круг



Мы получили первые отклики читателей на сказку, продолжение которой печатаем сегодня. Не забудьте складывать главы сказки в книжечку. Лучшего иллюстратора и внимательного читателя ждет награда.

В прошлую субботу на открытии сезона музыкально-литературных вечеров в музее-усадьбе Н. Г. Чернышевского были вручены призы победителям конкурса кроссворда.

Сегодня новое задание — для читателей младшего возраста. К нам в «Солнечный круг» пришла гостья — Фея Воспоминаний, живущая в музее. Внимательно прочитайте ее рассказ и выполните просьбу. Самых активных читателей в конце октября ждет сюрприз. Потропите с письмами! А сейчас...

Рассказ Феи

Здравствуй, моя милая! Я и в самом деле Фея Воспоминаний. Живут воспоминания среди старинных вещей, которых очень много в музее. Вещи хранят воспоминания и любят о них рассказывать. Только нужно как следует задавать им вопросы... Сюда я пришла не одна. Видите, кто со мною? Гусиное перо! Да-да... Слышите? Оно что-то рассказывает... Пожалуйста, говори погромче!

— Были времена, когда мы жили в каждом доме... Конечно, гуси во дворах бегали, ну а на столе в стаканчиках стояли гусиные перья. Конечно, не очень приятно было нырять в чернильницу, ходить всю жизнь испачканным, но можно и пострадать, если ради хорошего дела! На бумаге оставались письма и стихи, сказки и истории... Да! Люблю я работать со своим хозяином — писателем! Часто он мне говорил, что без меня он — никуда... Но просто так писцами перьями не становились. Для этого нужно было очень потрудиться: в горячем песке ползать, чтобы стать твердыми, выдержать обтачивание ножом, знакомство с которым на самом деле приятно. И все равно мы были очень хрупкими и часто ломались. Поэтому и мальчишке — гимнасту, и серьезному писателю нужно было иметь в запасе перья. Но

если к нам относились бережно, то мы жили долго. Вот, например, мой хозяин — он держал на столе специально для меня маленький ножичек, который потому и называли «перочинным», что он «чинил» перья. Но эти замечательные времена, увы, прошли!

— А вот чернильница и сейчас нужна...

— Да, когда-то и я была очень нужной. Без меня ни одно перо не начнет писать! Поэтому я и стояла в самом центре стола. Моя бабушка была просто пузырьком, мама — красивым хрустальным сосудом, а я — особенная. Меня и называли поэтому чернильницей — непроливашкой. Раскрою вам секрет — внутри меня живет небольшой шарик. Он равен по размеру моему горлышку. Когда кто-нибудь нечаянно переворачивает меня, шарик плотно застревает в отверстии, и чернила не проливаются. И что только не придумывали люди, чтобы на бумаге не было клякс! Рядом со мной на столе стояла моя подружка, очень похожая на меня. В нее насыпали обычный речной песок. Для чего — как вы думаете? В прошлом не знали промокашек. Вот и использовали песок вместо них. Испышет мой хозяин страницу, упрямые чернила долго сохнут — того и гляди сольются в страшную кляксу. Тут-то и пора

посыпать лист песком. Он впитывал лишние чернила. Страница быстро высыхала, а песок просто стряхивали.

— Благодарим тебя, уважаемая чернильница! Как интересно ты рассказываешь! Ребятам наверняка понравилось. Ведь правда, ребята? Если это так, то мне бы очень хотелось по-

лучить от вас письма. Но не просто письма, а с вашими рисунками. Нарисуйте, как вы себе представляете перо и чернильницу, стол писателя. Какие еще вещи могли бы находиться на нем? Не забудьте и про меня! А сейчас мне пора! До свидания и до новых встреч.

Э. Б. УАЙТ

Паутинка Шарлотты

Часть 3. Побег

Амбар был огромным и очень старым. Запах сена в нем смешивался с запахом уставших лошадей, теплым дыханием коров. Это был один из самых мирных запахов на земле. К нему добавлялся аромат зерна и сыромятной кожи. Иногда кошка забегала сюда доест рыбью голову, и тогда в амбаре пахло рыбой. Но все же главным оставался запах сена. Он был всегда, потому что здесь жили лошади, коровы и овцы. В амбаре было тепло зимой и прохладно летом, когда открывались большие двери. Ласточки любили вить здесь гнезда, а дети играть.

Вильбур жил в закутке рядом с коровами. Дядя Хомер знал, что свиньи нуждаются в тепле, а это было самое теплое место в амбаре. Ферн назещала Вильбура каждый день. Дядя Хомер не разрешал заходить внутрь, за загородку, но смотреть на поросянку Ферн могла сколько угодно. Она проводила здесь долгие послеполуденные часы, овцы вскоре перестали ее пугаться, а гуси относились к ней по-дружески.

Однажды в июльский полдень, когда Вильбуру исполнилось два месяца, Ферн не пришла. Маленькому поросенку стало грустно и одиноко. — Такого с ней не случалось, — думал он, медленно бродя по амбару. Хотелось есть. Вильбур нашел кусочек кожурки от картофеля и съел его. Спина чесалась, он попытался дотянуться до дос-

ки, чтобы потереться о нее и вдруг понял, что устал, устал ходить, лежать, копать. — Мне всего два месяца, но я уже устал от жизни, — сказал он сам себе. Когда я выхожу отсюда, мне останется одно — войти. Когда я внутри, мне остается только выйти.

— Ты не прав, мой друг, — произнес чей-то голос над ухом. Вильбур обернулся и увидел гуся. Ты можешь не оставаться на этом маленьком грязном дворе, — взволнованно и торопливо продолжал тот. — Одна из досок держится плохо, только толкни ее и выйдешь наружу.

— Что? — воскликнул Вильбур, — повторил, пожалуйста, помедленнее.

— Это рискованно, повторять еще раз, — уже спокойнее сказал гусь. — Я думаю, что ты сможешь выйти отсюда, там снаружи прекрасно!

Вильбур прошелся вдоль ограды и увидел, что гусь был прав: одна доска едва держалась на гвозде. Он опустил голову, закрыл глаза и что было сил толкнул ее. Через мгновение он оказался в густой траве, растущей у амбара. Гусь радостно залопотал: «Как ты чувствуешь себя на свободе?»

— Мне нравится здесь, — ответил Вильбур, — кажется нравится, — добавил он неуверенно. — Как ты думаешь, куда мне пойти?

— Куда хочешь, — сказал гусь. — Сходи в сад или огород, покопай редиски, попробуй корешков или свежей травы. Посмотри на дубы, побегай вокруг них, потанцуй, попрыгай! Мир прекрасен, когда ты молод

(Продолжение следует)

ТЕАТРЫ КИНО

надевический театр оперы
алета, 25-1 — ИОЛАНТА. В 18.
театр юного зрителя. — ЖЕ-
ГОВА БЕЛУГИНА. В 19.
— ПРОСТО УЖАС! В 16.
малой сцене 25-1 — ПИЛУ-
И. В 19. В кассе театра про-
тся билеты на февраль.
са работает с 10 до 19 ча-
Заявки на март будут при-
ваться 25 января в кассе
тра с 12 до 15 часов.

театр нунол «Теремок».
— СЕСТРИЦА АЛЕНУШКА
БРАТЕН ИВАНУШКА В 11.
ПШЕРНАЯ ЛАМПА АЛАДДИ-
В 16.

Победа. Красный и зеленый
ы — КТО КОРО Сияив —
МЕНДАНТСКИЙ ЧАС.

Центральный — ВТОРАЯ ЖИ-
НА ДИНАСТИЯ. В 9.30 11.30,
16, 18.10, 20.

Ударник. — ПОРНО. В 10, 12,
16, 18.10, 20.

Маяк. — Я СВЕРШУ ПРАВО-
ДНЕ В 16, 19.

Экран. — СЧАСТЛИВЫ ВМЕ-
Е В 14, 16, 18, 20.

Пионер. Большой зал — ВЕ-
КОЕ ЗАКРЫТИЕ. ТЕРМИНА-
Р. Малый — ОГЕННАЯ ПО-
А. ТЕРМИНАТОР

Саратов. — ТЕРМИНАТОР В
14, 16, 18, 20.

Темп. — ТЕРМИНАТОР В 10,
14, 16, 18, 20.

Космос. — ВОСЬМИУГОЛЬ-
ИК В 15. ЖЕНЩИНА-БИВОРТ.
17, 19.

Красноармеец. — САВОН В
14, 16, 18, 20. Печной сеанс.
БРИО В 22.

Комсомолец. — НЕПОВЕДИ-
АЯ ПОГА. В 16.10, 17.30, 19.40.

Испра. — АНГЕЛОЧЕК МСТИТ.
14, 16, 18.10, 20.10.

Дворец культуры «Россия» —
ОРАЯ ЖИКИНА ДИНАСТИЯ.
Гран Мишель 191 00-371.

РЯНАЯ РОЗА — ЭМЕЛЕМА
УЧАЛИ, КРАСНАЯ РОЗА
ЭМЕЛЕМА ЛЮБВИ. В 13, 20.15.



Эстрадно-цирковой
дивертисмент
СТРАНА БОЛЬШИХ СЕРДЕЦ
В 19.

НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ НОВОЙ МЕДИЦИНЫ!

ЛЕЧЕБНЫЙ ЦЕНТР

«ЭСКУЛАП»

ОПЫТНЫЕ ВРАЧИ ВСЕГДА ГОТОВЫ
ПРИЙТИ ВАМ НА ПОМОЩЬ

Наш адрес: Саратов, ул. 2-я Садовая, 83, трам-
ван № 10, троллейбус № 13, автобусы № 18, 29,
ост. «2-я Садовая».



ОБЩЕСТВО

С ОГРАНИЧЕННОЙ
ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

АУКЦИОН!

ЭТО МАКСИМАЛЬНО ВЫГОДНО!

АНОНИМНОСТЬ ПРИ ЖЕЛАНИИ ГАРАНТИРУЕТСЯ!

Брокерская контора фирмы «РУБЕЖ» Ко., ЛТД
принимает от физических и юридических лиц заяв-
ки на покупку и продажу с аукциона недвижимо-
сти: квартир, частных домов, гаражей, дач, погреб-
ов, производственных и складских помещений и
т. п.

Обращайтесь по адресу: Саратов, ул. Рабочая,
40/60, к. 242а, тел. 24-00-29.

ВНИМАНИЮ ТОРГУЮЩИХ ОРГАНИЗАЦИЙ ГОРОДА И ОБЛАСТИ!

Торгово-производственная фирма «Одежда» при-
глашает вас на оптовую ярмарку-продажу това-
ров на 1992 год. Ярмарка проводится 27, 28 янва-
ря в 10 часов по адресу: Саратов, 1-й Сокурский
проезд, корпус 9а, зал образцов.

Телефоны для справок: 12-16-51, 12-55-95.

Рекламное агентство, тел. 24-68-16

26 января в 11 часов в парке Победы
проводятся лыжные гонки

«БОЛЬШОЙ КУБОК РОССИИ»

БЕЗУПРЕЧНАЯ РЕПУТАЦИЯ В ДЕЛОВЫХ КРУГАХ
АКТИВНАЯ КРЕДИТНО-ФИНАНСОВАЯ ПОЛИТИКА
НАДЕЖНОЕ РАЗМЕЩЕНИЕ КАПИТАЛОВ

ЭТО «КОНТО»

УВАЖАЕМЫЕ ГОСПОДА!

Правильный выбор — стать клиентом коммерче-
ского банка «КОНТО»!

Банк работает с любой свободно конвертируе-
мой валютой.

Наш банк предлагает вам:

- открытие и ведение счетов в иностранной ва-
люте юридических и физических лиц;
- валютное обслуживание физических лиц;
- проведение расчетов, связанных с экспортно-
импортными операциями клиентов банка, в
иностранной валюте;
- корреспондентские отношения с коммерче-
скими банками.

Наш адрес: 410011, г. Саратов, ул. Советская, 2,
тел. 26-76-52.

Наш филиал: 410600, г. Саратов, просп. Ленина,
81, тел. 24-64-08.

ДОРОГИЕ САРАТОВЦЫ!

ЕДИНСТВЕННЫЙ В МИРЕ СОХРАНИВШИЙСЯ
ИСТРЕБИТЕЛЬ ПЕРИОДА ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕН-
НОЙ ВОЙНЫ ЯК-1 ВНОВЬ ВЕРНУЛСЯ В МУЗЕЙ ПО-
СЛЕ ДОЛГОЙ РЕСТАВРАЦИИ.

Приглашаем вас в музей боевой славы на Соко-
ловой горе.

Музей работает ежедневно, кроме среды, с 10
до 17 часов.

САМАЯ ПРЕСТИЖНАЯ ПРОФЕССИЯ ДЛЯ МОЛОДОЙ ЖЕНЩИНЫ!

КОСМЕТИЧЕСКИЙ МАССАЖ,
ДЕКОРАТИВНАЯ КОСМЕТИКА,
ПРИКЛАДНАЯ КОСМЕТОЛОГИЯ
Всему этому можно научиться на наших курсах и
получить соответствующее свидетельство.

У ВАС ЕСТЬ ШАНС

НАЧАТЬ СВОЕ ДЕЛО!

Телефон для справок 13-58-69

МАЛОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ

«ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ»

Если у вас появились проблемы в быту и на рабо-
те, в любви и семейной жизни, в общении с близки-
ми и окружающими вас людьми, если вас покинули
физическое здоровье, душевный покой, радость
жизни, мы готовы помочь вам и ждем в «Област-
ном Центре Здоровья».

ЕСЛИ ВАМ НЕ СМОГЛИ ПОМОЧЬ...

Конкурсы

Саратовский орден
Трудового Красного Знамени
государственный
им. Н. Г. Чернышевского
ОБЪЯВЛЯЕТ КОНКУРС

на замещение вакантных до-
жностей по кафедрам:
экологии и систематики ра-
стений — ассистента;
геометрии — доцента;
вычислительной математи-
ки — старшего преподавате-
ля;

биохимии, биофизики, ф-
зиологии — доцента.

Срок конкурса — месяц
дня опубликования объяв-
ления.

ПРОИЗВОДСТВЕННО-КОММЕРЧЕСКАЯ ФИРМА «КОНДОР»

ПРЕДЛАГАЕТ СЛЕДУЮЩИЕ УСЛУГИ,
посреднические — по реализации и приобрете-
нию на внешнем рынке товаров и услуг;
консалтинговые — по осуществлению внешне-
экономической деятельности (юридические, ком-
мерческие и организационные);
оформление выезда во временную и длитель-
ную заграникомандировку.
Обращаться по адресу: Саратов, ул. Б. Горная,
40, тел. 26-50-91, с 10 до 17 часов, кроме выход-
ных.

Саратовская объединенная
организация ГПР, СДПР

Социальные профсоюзы «Соцпроф»

Информационно-издательское

предприятие «ПОЛИСАР»

ПРИВАТИЗАЦИЯ!

ЭТО СНЕЖНЫЙ КОМ ИЛИ ХОЛОДНЫЙ ДУШ!

ПРОБЛЕМЫ? НЕТ ПРОБЛЕМ!

«КОНДОР» — ЧЕЛОВЕЧЕСКАЯ
ПРЕДПРИЯТИЕ СЛЕДУЮЩИЕ УСЛУГИ:
 — по реализации и приобрете-
 нию на внешнем рынке товаров и услуг;
 — по осуществлению внешне-
 экономической деятельности (юридические, ком-
 мерческие и организационные);
 — оформление выезда во временную и длитель-
 ную заграничную командировку.
 Обращаться по адресу: Саратов, ул. Б. Горная,
 40, тел. 26-90-91, с 10 до 17 часов, кроме выход-
 ных.

Саратовская объединенная
организация ГПР/СДПР
Социальные профсоюзы «Соцпроф»
Информационно-издательское
предприятие «ПОЛИСАР»
ПРИВАТИЗАЦИЯ
ЭТО СНЕЖНЫЙ КОМ ИЛИ ХОЛОДНЫЙ ДУШ?
ЕСТЬ ПРОБЛЕМЫ! НЕТ ПРОБЛЕМ!
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ
СТАНОВИТСЯ АКЦИОНЕРНЫМ —
АССОЦИАЦИЕЙ ПРЕДПРИЯТИЙ
 Как будут жить под одной крышей госпредприя-
 тие и его дочерние акционерные ветви?
 ПРОГРАММА ПРИВАТИЗАЦИИ, ПОДГОТОВЛЕН-
 НАЯ ЭКСПЕРТАМИ, ИЗБАВИТ ВАШ КОЛЛЕКТИВ ОТ
 СОЦИАЛЬНЫХ ПОТРЯСЕНИЙ.
 Можно ли войти в рынок, не уволив ни одного
 работника!
 На этот и многие другие вопросы ответит
НАША ЭКСПЕРТИЗА!
 Вы хотите увеличить зарплату и надеетесь расши-
 рить производство?
 Вы ждете удачи, не зная, вероятна ли она?
Посоветуйтесь!
ЭКСПЕРТИЗА. СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКОЕ
ТЕСТИРОВАНИЕ. ПРОГНОЗ. РЕКОМЕНДАЦИИ С
ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ КОМПЬЮТЕРНЫХ ТЕХНОЛО-
ГИЙ.
 Экспертизу проводят экономисты, социологи,
 юристы, доктора и кандидаты наук, специалисты по
 управлению производством.
 Обращаться по адресу: 410031, г. Саратов, ул. Ра-
 дищева, 24, комн. 6, офис РПР/СДПР, тел. 24-75-53,
 11-22-13.

ВНИМАНИЮ РУКОВОДИТЕЛЕЙ КОЛХОЗОВ,
СОВХОЗОВ, СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННЫХ
АССОЦИАЦИЙ,
ПОДСОБНЫХ ХОЗЯЙСТВ, МЯСОКОМБИНАТОВ,
ВЕТОТДЕЛОВ, ВЕТЛЕЧЕБНИЦ!
 Саратовский зоотехническо-ветеринарный институт
 27 января проводит распределение выпускников фа-
 культетов ветеринарной медицины зооинженерного.
 Желающие приобрести специалистов на договорной
 основе могут явиться в институт с копиями книжка-
 ми и печатью.

ВНИМАНИЕ!
 7 февраля приглашаем руководителей и специа-
 листов предприятий, организаций, а также граж-
 дан принять участие в однодневном семинаре «МЕ-
 ХАНИЗМ ПРИВАТИЗАЦИИ ГОСУДАРСТВЕННЫХ И
МУНИЦИПАЛЬНЫХ ПРЕДПРИЯТИЙ».
 Семинар проводит ведущий специалист, один из
 разработчиков приватизационных механизмов, ру-
 ководитель консультативной группы Госкомимущес-
 тва РСФСР А. А. Браверман (г. Москва).
 Однодневный семинар проводится в зале филар-
 монии. Начало в 10 часов. Билеты можно приоб-
 рести в кассе филармонии. Справки о приобрете-
 нии билетов по беззачетному расчету по тел.
 26-04-81 с 14 до 18 часов.

АДРЕС РЕДАКЦИИ: 410730, г. Саратов,
 ул. Волжская, 28. Телефоны: справочный по
 письмам — 26-17-97. «Реклама и связи» —
 26-23-50. отдел объявлений — 26-13-63. «Вы-
 сшая школа» — 26-34-06. «Вести» —
 26-08-93.

САМАЯ ПРЕСТИЖНАЯ ПРОФЕССИЯ
ДЛЯ МОЛОДОЙ ЖЕНЩИНЫ
 КОСМЕТИЧЕСКИЙ МАССАЖ,
 ДЕКОРАТИВНАЯ КОСМЕТИКА,
 ПРИКЛАДНАЯ КОСМЕТОЛОГИЯ
 Всему этому можно научиться на наших курсах и
 получить соответствующее свидетельство.
У ВАС ЕСТЬ ШАНС
НАЧАТЬ СВОЕ ДЕЛО!
 Телефон для справок 13-58-69

МАЛОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ
«ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ»
 Если у вас появились проблемы в быту и на рабо-
 те, в любви и семейной жизни, в общении с близи-
 ми и окружающими вас людьми, если вас покинули
 физическое здоровье, душевный покой, радость
 жизни, мы готовы помочь вам и ждем в «Област-
 ном Центре Здоровья».
ЕСЛИ ВАМ НЕ СМОГЛИ ПОМОЧЬ В ДРУГИХ
МЕДИЦИНСКИХ УЧРЕЖДЕНИЯХ — ОБРАЩАЙТЕСЬ
К НАМ!
 Кардиолог, иридолог, терапевт, окулист, дерма-
 толог, экстрасенс международной категории, крио-
 терапевт, гинеколог, специалисты по методам функ-
 циональной диагностики, эндоскопии, ультразвуко-
 вого исследования сердца, внутренних органов,
 рентгенодиагностике, лабораторной диагностике
 готовы оказать вам квалифицированную помощь в
 самых сложных случаях.
ТОЛЬКО У НАС — маммолог (болезни молочной
 железы), ранняя диагностика онкологических забо-
 леваний с помощью импортных реактивов.
ТОЛЬКО У НАС — комплексная анонимная сек-
 сологическая служба для мужчин и женщин, для
 семейных пар.
 К вашим услугам стоматологический кабинет.
МАССАЖ, МАНУАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ, ИГЛОРЕФ-
ЛЕКСОТЕРАПИЯ — великолепные помощники в оз-
 доровлении. Эти методы приобретают особую при-
 влекательность в руках наших специалистов.
Единственное в Саратове и в области отделение
СПЕЛЕОТЕРАПИИ. Ингаляции с уникальной пещер-
 ной солью КАРА-ТУЗ помогут вам излечиться от
 бронхиальной астмы и хронических бронхитов.
 Солевые ванны с успехом применяются в лечении
 артрозов, радикулитов, остеохондроза, гинекологи-
 ческих заболеваний. Продолжается продажа насе-
 лению лечебной соли.
«Областной Центр Здоровья» — это уникальное
 сочетание традиционных и нетрадиционных методов
 диагностики, лечения, реабилитации.
 Мы беремся не только снять острые проявления
 болезни, но и улучшить качество вашей жизни, вос-
 становить ваши физические и умственные возмож-
 ности.
Оплата услуг
в «Областном Центре Здоровья»
ДОСТУПНА ВСЕМ
 Мы ждем вас по адресу: ул. Рахова, 89 (вход с
 ул. Мичурина). Прием ведется с 16 до 19, в субботу
 с 10 до 14 часов, выходные — воскресенье, поне-
 дельник. Телефон для справок 24-60-39.

К СВЕДЕНИЮ НАСЕЛЕНИЯ!
 САРАТОВСКОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ ГОРОДСКИХ ЭЛЕК-
 ТРИЧЕСКИХ СЕТЕЙ ПРОСИТ ЖИТЕЛЕЙ ГОРОДА
 САРАТОВА, ДОПУСТИВШИХ ЗАДОЛЖЕННОСТЬ
 ЗА ПОТРЕБЛЕННУЮ ЭЛЕКТРОЭНЕРГИЮ В 1991
 ГОДУ, ПОГАСИТЬ ЕЕ ДО 31 ЯНВАРЯ С. Г.
С 1 ФЕВРАЛЯ С. Г. ЛЮБАЯ ПЛАТА ЗА ЭЛЕК-
ТРОЭНЕРГИЮ БУДЕТ ПРИНИМАТЬСЯ ТОЛЬКО ПО
12 КОПЕЕК ЗА 1 кВт час.
 Саратовское предприятие городских электросетей

Письма, рукописи, фото-
 графии и рисунки не рецен-
 зируются и не возвращают-
 ся.
 Мнение авторов публикаций
 не обязательно отражает пози-
 цию редакции. Должностные
 лица несут ответственность
 за достоверность предлагаемой
 информации.

Конкурсы
 Саратовский орден
 Трудового Красного Знамени
 госуниверситет
 им. Н. Г. Чернышевского
ОБЪЯВЛЯЕТ КОНКУРС
 на замещение вакантных долж-
 ностей на кафедре
 зоологии и систематики ра-
 стений — ассистента;
 геометрии — доцента;
 вычислительной математи-
 ки — старшего преподавате-
 ля.
 биохимии, биофизики, фи-
 зиологии — доцента.
 Срок конкурса — месяц со
 дня опубликования объявле-
 ния.
 Документы направлять по
 адресу: 410071, г. Саратов, ул.
 Астраханская, 83, учебный от-
 дел.

Саратовский орден
«Знак Почета»
экономический институт
ОБЪЯВЛЯЕТ КОНКУРС
 на замещение вакантных
 должностей заведующего
 кафедрой систем техно-
 логий агропромышлен-
 ного комплекса; профес-
 сора кафедры экономиче-
 ской и политической исто-
 рии; доцентов кафедр го-
 литологии, политической
 экономии, учетно-финан-
 совых факультетов, до-
 нежного обращения,
 кредита, высшей математ-
 тики, статистики, ино-
 странных языков (англий-
 ский язык), экономики и
 управления в отраслях
 АПК, экономики и управ-
 ления промышленного
 производства; старших
 преподавателей кафедр
 культурологии, физиче-
 ского воспитания; препо-
 давателя кафедры физи-
 ческого воспитания.
 Срок конкурса — месяц
 со дня опубликования
 объявления.
 Заявление с документа-
 ми направлять ректору
 института по адресу:
 410760, г. Саратов, ул. Ра-
 дищева, 89.

Саратовское высшее
военное
командно-инженерное
училище ракетных войск
 им. Героя Советского Союза
 генерал-майора
 А. И. Лизюкова
ОБЪЯВЛЯЕТ КОНКУРС
 на замещение должно-
 сти доцента кафедры ино-
 странных языков
 Срок конкурса — месяц со
 дня опубликования объявле-
 ния.
 АДРЕС УЧИЛИЩА: г. Сара-
 тов-82, ул. Архипларийская, 2,
 СВВКУИ РВ, отдел кадров,
 тел. 92-96-33.

АДРЕС ИЗДАТЕЛЬСТВА И ТИПОГРАФИИ:
 410061, г. Саратов, ул. Волжская, 23.
 Высокая печать
 Объем 2,0 усл. печ. листа.
 Тираж 156.009.
 Заказ № 16

**ПРОИЗВОДСТВЕННО-КОММЕРЧЕСКАЯ
ФИРМА «КОНДОР»**
ПРЕДЛАГАЕТ СЛЕДУЮЩИЕ УСЛУГИ.
посреднические — по реализации и приобрете-
нию на внешнем рынке товаров и услуг;
консалтинговые — по осуществлению внешне-
экономической деятельности (юридические, ком-
мерческие и организационные);
оформление выезда во временную и длитель-
ную заграничную командировку.
Обращаться по адресу: Саратов, ул. Б. Горная,
40, тел. 26-90-91, с 10 до 17 часов, кроме выход-
ных.

**САМАЯ ПРЕСТИЖНАЯ ПРОФЕССИЯ
ДЛЯ МОЛОДОЙ ЖЕНЩИНЫ**
КОСМЕТИЧЕСКИЙ МАССАЖ,
ДЕКОРАТИВНАЯ КОСМЕТИКА,
ПРИКЛАДНАЯ КОСМЕТОЛОГИЯ
Всему этому можно научиться на наших курсах и
получить соответствующее свидетельство.
**У ВАС ЕСТЬ ШАНС
НАЧАТЬ СВОЕ ДЕЛО!**
Телефон для справок 13-58-69



**Саратовский орден
Трудового Красного Знамени
государственный
им. Н. Г. Чернышевского
ОБЪЯВЛЯЕТ КОНКУРС**

на замещение вакантных должностей преподавателей высшей школы по кафедре математики и информатики. Срок конкурса — месяц со дня опубликования объявления. Документы направлять по адресу: 410071, г. Саратов, ул. Астраханская, 83, учебный отдел.

**Саратовский орден
«Знак Почета»
экономический институт
ОБЪЯВЛЯЕТ КОНКУРС**

на замещение вакантных должностей заведующего кафедрой систем технологий агропромышленного комплекса; профессора кафедры экономической и политической истории; доцентов кафедр политологии, политической экономии, учетно-финансовых факультетов, нежного обращения, кредита, высшей математики, статистики, иностранных языков (английский язык), экономики и управления в отраслях АПК, экономики и управления промышленного производства; старших преподавателей кафедр культурологии, физического воспитания; преподавателя кафедры физического воспитания. Срок конкурса — месяц со дня опубликования объявления.

Заявление с документами направлять ректору института по адресу: 410760, г. Саратов, ул. Радищева, 89.

Саратовское высшее военное командно-инженерное училище имени Героя Советского Союза генерал-майора А. И. Лизюкова

ОБЪЯВЛЯЕТ КОНКУРС на замещение должности доцента кафедры иностранных языков. Срок конкурса — месяц со дня опубликования объявления.

Адрес училища: 1. Саратов-82, ул. Армавирская, 2. СВВКУ им. Г. Герасимова, отдел кадров, тел. 90 76 33.

Саратовская объединенная организация ГПР, СДПР
Социальные профсоюзы «Соцпроф»
Информационно-издательское предприятие «ПОЛИСАР»
ПРИВАТИЗАЦИЯ!
ЭТО СНЕЖНЫЙ КОМ ИЛИ ХОЛОДНЫЙ ДУШ!
ЕСТЬ ПРОБЛЕМЫ! НЕТ ПРОБЛЕМ!
**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ
СТАНОВИТСЯ АКЦИОНЕРНЫМ —
АССОЦИАЦИЕЙ ПРЕДПРИЯТИЙ**
Как будут жить под одной крышей госпредприя-
тие и его дочерние акционерные ветки!
ПРОГРАММА ПРИВАТИЗАЦИИ, ПОДГОТОВЛЕН-
НАЯ ЭКСПЕРТАМИ, ИЗБАВИТ ВАШ КОЛЛЕКТИВ ОТ
СОЦИАЛЬНЫХ ПОТРЯСЕНИЙ.
Можно ли войти в рынок, не уволив ни одного
работника!
На этот и многие другие вопросы ответит
НАША ЭКСПЕРТИЗА!
Вы хотите увеличить зарплату и надеетесь расши-
рить производство?
Вы ждете удачи, не зная, вероятна ли она?
Посоветуйтесь!
**ЭКСПЕРТИЗА. СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКОЕ
ТЕСТИРОВАНИЕ. ПРОГНОЗ. РЕКОМЕНДАЦИИ С
ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ КОМПЬЮТЕРНЫХ ТЕХНОЛО-
ГИЙ.**
Экспертизу проводят экономисты, социологи,
юристы, доктора и кандидаты наук, специалисты по
управлению производством.
Обращаться по адресу: 410031, г. Саратов, ул. Ра-
дищева, 24, комн. 6, офис РПР/СДПР, тел. 24-75-53,
11-22-13.

**ВНИМАНИЮ РУКОВОДИТЕЛЕЙ КОЛХОЗОВ,
СОВХОЗОВ, СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННЫХ
АССОЦИАЦИЙ,
ПОДСОБНЫХ ХОЗЯЙСТВ, МЯСОКОМБИНАТОВ,
ВЕТОТДЕЛОВ, ВЕТЛЕЧЕБНИЦ!**
Саратовский зоотехническо-ветеринарный институт
27 января проводит распределение выпускников фа-
культетов ветеринарной медицины, зооинженерного.
Желающие приобрести специалистов на договорной
основе могут явиться в институт с трудовыми книжками
и печатью.

ВНИМАНИЕ!
7 февраля приглашаем руководителей и специа-
листов предприятий, организаций, а также граж-
дан принять участие в однодневном семинаре «МЕ-
ХАНИЗМ ПРИВАТИЗАЦИИ ГОСУДАРСТВЕННЫХ И
МУНИЦИПАЛЬНЫХ ПРЕДПРИЯТИЙ».
Семинар проводит ведущий специалист, один из
разработчиков приватизационных механизмов, ру-
ководитель консультативной группы Госкомимущес-
тва РСФСР А. А. Браверман (г. Москва).
Однодневный семинар проводится в зале филар-
монии. Начало в 10 часов. Билеты можно приобре-
сти в кассе филармонии. Справки о приобрете-
нии билетов по безналичному расчету по тел.
26-84 81 с 14 до 18 часов.

**МАЛОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ
«ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ»**
Если у вас появились проблемы в быту и на рабо-
те, в любви и семейной жизни, в общении с близки-
ми и окружающими вас людьми, если вас покинули
физическое здоровье, душевный покой, радость
жизни, мы готовы помочь вам и ждем в «Област-
ном Центре Здоровья».
**ЕСЛИ ВАМ НЕ СМОГЛИ ПОМОЧЬ В ДРУГИХ
МЕДИЦИНСКИХ УЧРЕЖДЕНИЯХ — ОБРАЩАЙТЕСЬ
К НАМ!**
Кардиолог, иридолог, терапевт, окулист, дерма-
толог, экстрасенс международной категории, крио-
терапевт, гинеколог, специалисты по методам функ-
циональной диагностики, эндоскопии, ультразвуко-
вого исследования сердца, внутренних органов,
рентгенодиагностике, лабораторной диагностике
готовы оказать вам квалифицированную помощь в
самых сложных случаях.
ТОЛЬКО У НАС — маммолог (болезни молочной
железы), ранняя диагностика онкологических забо-
леваний с помощью импортных реактивов.
ТОЛЬКО У НАС — комплексная анонимная сек-
сологическая служба для мужчин и женщин, для
семейных пар.
К вашим услугам стоматологический кабинет.
**МАССАЖ, МАНУАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ, ИГЛОРЕФ-
ЛЕКСОТЕРАПИЯ** — великолепные помощники в оз-
доровлении. Эти методы приобретают особую при-
влекательность в руках наших специалистов.
**Единственное в Саратове и в области отделение
СПЕЛЕОТЕРАПИИ.** Ингаляции с уникальной пещер-
ной солью КАРА-ТУЗ помогут вам излечиться от
бронхиальной астмы и хронических бронхитов.
Солевые ванны с успехом применяются в лечении
артрозов, радикулитов, остеохондроза, гинекологи-
ческих заболеваний. Продолжается продажа насе-
лению лечебной соли.
«Областной Центр Здоровья» — это уникальное
сочетание традиционных и нетрадиционных методов
диагностики, лечения, реабилитации.
Мы беремся не только снять острые проявления
болезни, но и улучшить качество вашей жизни, вос-
становить ваши физические и умственные возмож-
ности.
**Оплата услуг
в «Областном Центре Здоровья»
ДОСТУПНА ВСЕМ**
Мы ждем вас по адресу: ул. Рахова, 89 (вход с
ул. Мичурина). Прием ведется с 16 до 19, в субботу
с 10 до 14 часов, выходные — воскресенье, поне-
дельник. Телефон для справок 24-60-39.

К СВЕДЕНИЮ НАСЕЛЕНИЯ!
САРАТОВСКОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ ГОРОДСКИХ ЭЛЕК-
ТРИЧЕСКИХ СЕТЕЙ ПРОСИТ ЖИТЕЛЕЙ ГОРОДА
САРАТОВА, ДОПУСТИВШИХ ЗАДОЛЖЕННОСТЬ
ЗА ПОТРЕБЛЕННУЮ ЭЛЕКТРОЭНЕРГИЮ В 1991
ГОДУ, ПОГАСИТЬ ЕЕ ДО 31 ЯНВАРЯ С.Г.
С 1 ФЕВРАЛЯ С.Г. ЛЮБАЯ ПЛАТА ЗА ЭЛЕК-
ТРОЭНЕРГИЮ БУДЕТ ПРИНИМАТЬСЯ ТОЛЬКО ПО
12 КОПЕЕК ЗА 1 кВт час.
Саратовское предприятие городских электросетей

Адрес редакции: 410050, г. Саратов,
ул. Волжская, 28. Телефоны: справки по
письмам — 26-17-97. «Реклама недели» —
26-23-50, отдел объявлений — 26-34-06. «Всё
спрашивали» — 26-34-06. «Юсти» —
26-08-90.

Письма, рукописи, фото-
графии и рисунки не рецен-
зируются и не возвращаются.

Мнение авторов публикаций
не обязательно отражает пози-
цию редакции. Должностные
лица несут ответственность
за достоверность предоставляемой
информации.

Адрес издательства и типографии:
410061, г. Саратов, ул. Волжская, 28.
Высокая печать
Объем 2,0 усл. печ. листа.
И тираж 156.000.
Заказ № 15

Музей боевой славы на Соко-
ловой горе.
Музей работает ежедневно, кроме среды, с 10
до 17 часов.

СТИЖНАЯ ПРОФЕССИЯ

МОЛОДОЙ ЖЕНЩИНЫ

ИЧЕСКИЙ МАССАЖ,
ТИВНАЯ КОСМЕТИКА,
ДНАЯ КОСМЕТОЛОГИЯ
жно научиться на наших курсах и
твующее свидетельство.

ВАС ЕСТЬ ШАНС
ЧАТЬ СВОЕ ДЕЛО!

н для справок 13-58-69

ЛОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ

НОЙ ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ

ились проблемы в быту и на рабо-
ейной жизни, в общении с близки-
ми вас людьми, если вас покинули
ровье, душевный покой, радость
ы помочь вам и ждем в «Област-
овья».

НЕ СМОГЛИ ПОМОЧЬ В ДРУГИХ
УЧРЕЖДЕНИЯХ — ОБРАЩАЙТЕСЬ

идолог, терапевт, окулист, дерма-
е международной категории. крио-
лог, специалисты по методам функ-
ностики, эндоскопии, ультразвуко-
ния сердца, внутренних органов,
тике, лабораторной диагностике
вам квалифицированную помощь в
случаях.

С — маммолог (болезни молочной
диагностика онкологических забо-
дью импортных реактивов.

АС — комплексная анонимная сек-
лужба для мужчин и женщин, для

гам стоматологический кабинет.
МУАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ, ИГЛОРЕФ-



Саратовский ордена
Трудового Красного Знамени
государственный университет
им. Н. Г. Чернышевского
ОБЪЯВЛЯЕТ КОНКУРС

на замещение вакантных дол-
жностей по кафедрам:
экологии и систематики ра-
стений — ассистента;
геометрии — доцента;
вычислительной математи-
ки — старшего преподавате-
ля;

биохимии, биофизики, фи-
зиологии — доцента.

Срок конкурса — месяц со
дня опубликования объявле-
ния.

Документы направлять по
адресу: 410071, г. Саратов, ул.
Астраханская, 83, учебный от-
дел.

Саратовский ордена
«Знак Почета»
экономический институт
ОБЪЯВЛЯЕТ КОНКУРС

на замещение вакантных
должностей заведующего
кафедрой систем техно-
логий агропромышлен-
ного комплекса; профес-
сора кафедры экономиче-
ской и политической исто-
рии; доцентов кафедр по-
литологии, политической
экономики, учетно-финан-
совых факультетов, по
общего обращения

...в 17.00...
...достоинства или...
...или иного...
...По особенно зри...
...приглазовали саратов...
...Балаковский спортсме...
...Редкий год в состав сбор...
...страны не входили наши

...несколько раз. Стартовый ка...
...питал для становления и раз...
...вита деятельности СТЦ «Спид...
...вей» формируется из вкладов...
...спонсоров: коммерческого бан...
...ка «Степа-Банк», облсовета...
...профсоюзной инновационной и...
...малых предприятий, областно...
...го комитета по телевидению и

...коро увидят увлекательные гон...
...и мастеров ледового спидвея в...
...личном чемпионате России...
...(25-26 января) и в личном...
...чемпионате страны — 8-9 фев...
...раля.

В. ПОКРОВСКИЙ,
мастер спорта, председа...
тель Федерации мотоспор...
та Фото Г. САВКИНА

...оформление билетов на проезд...
...ную заграникомандировку.
Обращаться по адресу: Саратов,
40, тел. 26-90-91, с 10 до 17 часов,
ных.

Саратовская областная...
организация ГПР СДП...
Социальные профсоюзы «Со...
Информационно-издатель...
предприятие «ПОЛИСА...
ПРИВАТИЗАЦИЯ
ЭТО СНЕЖНЫЙ КОМ ИЛИ ХОЛОД
ЕСТЬ ПРОБЛЕМЫ! НЕТ ПРОБЛЕМ!
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ
СТАНОВИТСЯ АКЦИОНЕРНЫМ
АССОЦИАЦИЕЙ
Как будут жить под одной крышей...
тие и его дочерние акционерные вет...
ПРОГРАММА ПРИВАТИЗАЦИИ, ГО...
НАЯ ЭКСПЕРТАМИ, ИЗБАВИТ ВАШ...
СОЦИАЛЬНЫХ ПОТЯСЕНИЙ.
Можно ли войти в рынок, не уволив...
работника?

На этот и многие другие вопросы
НАША ЭКСПЕРТИЗА!
Вы хотите увеличить зарплату и на...
речь производство?
Вы ждете удачи, не зная, вероятно...
Посоветуйтесь!
ЭКСПЕРТИЗА. СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКОЕ
ТЕСТИРОВАНИЕ. ПРОГНОЗ. РЕКОМЕНДАЦИИ
ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ КОМПЬЮТЕРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ.
Экспертизу проводят экономисты, юристы, доктора и кандидаты наук, с...
управлению производством.
Обращаться по адресу: 410031, г. Саратов, ул. Дищева, 24, комн. 6, офис РПР СДПР 11-22-13.

ВНИМАНИЮ РУКОВОДИТЕЛЕЙ КОЛЛЕКТИВОВ
СОВХОЗОВ, СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННЫХ ПРЕДПРИЯТИЙ, АССОЦИАЦИЙ,
ПОДСОБНЫХ ХОЗЯЙСТВ, МЯСОКОМБИНАТОВ, ВЕТОТДЕЛОВ, ВЕТЛЕЧЕБНИЦ
Саратовский зоотехническо-ветеринарный институт 27 января проводит распределение вакансий в...
культетов ветеринарной медицины и зооветеринарии. Желающие приобрести специалистов на основе могут зайти в институт с чеками и печатью.

ВНИМАНИЕ!
7 февраля приглашаем руководителей предприятий, организаций, а также представителей органов государственной власти принять участие в однодневном семинаре по механизму приватизации государственных предприятий.
Семинар проводит ведущий специалист разработчиков приватизационных механизмов, руководитель консультативной группы Госплана РСФСР А. А. Браверман (г. Москва). Однодневный семинар проводится в 10 часов. Билеты в кассу филармонии. Справки о наличии билетов по базисному телефону 26-84-81 с 14 до 18 часов.

АДРЕС РЕДАКЦИИ: 410030, ул. Волжская, 28. Телефоны: 26-17-97. «Реклама» 26-23-50, отдел объявлений 26-13-68, «Вестник» 26-08-90.

ТВ



ПЕРВАЯ ПРОГРАММА

- 6.00 — «Утро».
- 8.30 — Мультфильмы.
- 8.55 — «...До 16 и старше».
- 9.35 — «В поисках радости».
- 10.35 — «Человек со свалки». Худ. телефильм. 4-я серия.
- 12.00 — Новости (с сурдопереводами).
- 12.20 — «Клуб путешественников».
- 13.20 — «В поисках выхода». Короткометраж. худ. фильм.
- 13.45 — Блокнот.
- 13.50 — «Бридж».
- 14.15 — «Биржевые новости».
- 14.45 — «Бизнес-класс».
- 15.00 — Новости.
- 15.20 — Мелодии Индии.
- 15.50 — «Дополнительный прибывает на второй путь». Худ. телефильм. 2-я серия.
- 17.00 — Детский час. Мультфильм.
- 17.20 — 2-й Всесоюзный фестиваль телепрограмм для детей и юношества. Р. Брэдбери — «Улыбка». Премьера телеспектакля.
- 18.00 — Новости.
- 18.20 — Мультфильм.
- 18.35 — «Человек и закон».
- 19.15 — Премьера худ. телефильма «Моя семья и другие животные». 4-я серия.
- 19.50 — «Вид» представляет: «Поле Чудес».
- 20.45 — «Спокойной ночи, малыши!».
- 21.00 — Новости.
- 21.35 — Премьера худ.-публицист. фильма «Власть соловейка».
- 23.05 — «Вид» представляет: В перерыве (01.00) — Новости.
- 01.40 — «Утренняя звезда» в вечернем эфире.

ВТОРАЯ ПРОГРАММА

- 8.00 — Вести.
- 8.20 — Время деловых людей.
- 9.20 — Англ. язык. 1-й год обучения.
- 9.50 — Досуг.
- 10.05 — Англ. язык. 2-й год обучения.
- 10.35 — «Признание». Художник Иван Сандырев.
- 11.00 — Без ретуши.
- 12.55 — «Пятое колесо». Худ.-публицист. программа.
- 13.40 — Тхэквондо «Лига Джун Ри».
- 14.00 — Вести.
- ★ 16.00 — Программа мультфильмов.
- ★ 16.40 — «Немецкая волна» представляет...
- ★ 17.10 — Телефильм.
- ★ 17.20 — «Пять вечеров». Оксман.
- ★ 18.00 — Телепосредник.
- 18.15 — Чемпионат Европы по фигурному катанию. Мужчины. Произвольная программа.
- ★ 19.00 — 5-й канал.
- 20.00 — Вести.
- 20.20 — Праздник каждый день.
- 20.30 — Премьера худ. телефильма «Санта-Барбара». 14-я серия.
- 21.20 — На сессии ВС Российской Федерации.
- 21.50 — «Искренне ваш». Моноспектакль Р. Карцева.
- 22.55 — Реклама.
- 23.00 — Вести.
- 23.20 — Астролог. прогноз на завтра. Реклама.
- 23.25 — Акция «Пеликан». Презентация.
- 23.45 — «Русский стиль» (мода, история, искусство).

Радио



6.20 «Сниф». (События, комментарии, информация, факты). 18.00 «Сегодня с вами...» ПРЯМАЯ ПЕРЕДАЧА.

Погода



По данным Саратовского областного центра по гидрометеорологии, сегодня по области ожидается облачная с прояснениями погода, утром местами туман. Ветер северный 7-12 м/сек. Температура воздуха по области — 8...—13, в правобережье — 2...—7, в Саратове — 8...—10 градусов.

23 января радиационный фон в районе авиазавода г. Саратова составил 12 микро-рентген в час, в районе гостиницы «Салют» г. Балакова — 10, что соответствует естественному радиационному фону.

На Волге



Уровень реки у Саратова вчера был на отметке 4,91 метра выше нуля графика. За сутки уровень реки повысился на 6 сантиметров. На Волге ледостав.

Письмо в редакцию

Просим через вашу газету поблагодарить коллектив Дорожно-ремонтного строительного управления № 2 (АРСУ № 2) за помощь в похоронах трагически погибшего мужа и отца — Михайлова Анатолия Викторовича.

Семья МИХАЙЛОВЫХ

И. о. редактора С. Е. ГРИШИН,
председатель редакционного совета
В. А. АЛЕКСАНДРОВ

Индекс 53674
Газета выходит 5 раз в неделю, 260 номеров в год. Имеет приложения «Реклама недели».

УЧРЕДИТЕЛЬ —
областной Совет
народных депутатов

Библиотечка практичного человека

- СПРАВИМСЯ САМИ — мелкий ремонт обуви.
- ЧТО ТАКОЕ АМАРАНТ — новые растения на участке.
- СОВЕТЫ ЗВЕЗД В ФЕВРАЛЕ — рекомендует астролог.
- ХОТИТЕ ВЫРАСТИТЬ ТЕЛЕНКА? — отвечаем на ваши письма.

Дело для мастера



Отремонтировал недавно детские сапожки за 60 рублей, решила освоить мелкий ремонт обуви. Советы мастера сапожника пригодятся и вам.

«Скорая помощь» обуви

С чем чаще всего обращаются? Конечно же, с просьбой поменять сносившиеся подметки, набойки на каблуках. Что делает мастер: во-первых, отделяет остатки старой набойки. Потом зачищает и выравнивает сносившуюся поверхность наждачным кругом или рашпилем. Теперь остается прикрепить набойки. Из микропорки, резины или кожи — что есть под рукой — вырезается кусок произвольной величины, перекрывающий ремонтируемый участок обуви. Прежде чем прибивать, его надо приклеить клеем «Момент» или эпоксидной смолой, в зависимости от материала. Изделие отложить на время, необходимое для склеивания поверхностей, указанное на этикетке, дать просохнуть клею. Потом набойка прибивается, а лишний материал срезается острым ножом по периметру каблука.

ЕСЛИ ОТОРВАЛСЯ КАБЛУК

Это для женщины почти катастрофа. Между тем дома можно самому помочь беде. Прежде всего надо заготовить металлическую пластинку, вырезав ее, например, из толстой жестки. Размер ее должен

соответствовать верхней части каблука. Просверлить в середине пластинки отверстие. В каблуке тоже делается отверстие, несколько меньшего диаметра, но в некоторых каблуках оно уже имеется. Отверстия должны сопоставляться.

Потом, приподняв стельку, остается накрепко соединить пластинку и каблук сквозь подошву шурупом. Соединение должно быть надежное, обувь прослужит не один сезон.

РАСХОДИТСЯ «МОЛНИЯ»

Серьезная беда. Зафиксировав в кусочках или щипцах верхнюю часть замочка «молнии» сначала с одного, а потом с другого конца, установите замочек на твердой поверхности и слегка постучите по кусочкам молотком. С этой же целью иногда просто обстукивают замочек молотком, однако кусочки предохраняют его от повреждения.

Опыт обувщика показывает, что после этой несложной операции «молния» надежно работает месяца четыре.

ЗАПЛАТКА НА ОБУВИ

Приклеить заплатку на обувь сумеет каждый. Нуж-

но только все правильно и тщательно подготовить. Заплату стесывают острым ножом «на нет». В мастерских эту операцию обычно производят на ровной мраморной плите, но можно и на стеклянной поверхности.

Место приклейки на обуви тоже необходимо тщательно зачистить наждачной бумагой, обрезать замхрившие края. Если края заплаты срезаны аккуратно, размер ее превышает размер дефекта, то она почти не будет заметной.

РАСТЯЖКА ОБУВИ

Сейчас в ход идет то, что лежало на антресолях, было маловато. Имеется простейший способ растяжки обуви точно по ноге без помощи мастера. Налейте в сапог, туфлю, ботинок воды на десять минут, чтобы кожа изнутри могла намокнуть. Потом наденьте толстый шерстяной носок на ногу и обувь. Сушите ее прямо на ноге до полного высыхания. Если заняться этим с утра в выходной день, к вечеру все будет готово.

УХОД ЗА ОБУВЬЮ

Старые, классические средства для ухода за обувью — это обувные кремы на органических растворителях (гуталины). Эти кремы содержат воски, церезин, парафин, красители и растворители.

Обувь мыть и чистить надо не перед выходом из дома, а после прихода с улицы. Оставлять на обуви грязь и пыль нельзя — это изнашивает кожу. После удаления грязи крем наносят тонким слоем на поверхность обуви щеткой или тряпочкой. Образовавшейся пленке надо дать подсохнуть, а потом отполировать щеткой и бархот-

кой.

Если для ухода за обувью используются эмulsionные средства, их следует наносить тампоном или тряпочкой.

Лакированную и белую модельную обувь не следует чистить щеткой. Если лакированная обувь лучше сохранялась, следовательно, от времени протирать ее молоком или сливочным маслом.

Замшевую обувь вычищают, очищают от пыли жесткой (можно металлической) щеткой. Потом можно бы ее поддержать над паром — при этом поднимается ворс. Для чистки этой обуви применяют и обычную школьную резинку, и мякиш хлеба.

Ссохшуюся спортивную обувь нужно опустить в теплую воду и подержать до тех пор, пока кожа не станет мягкой. Затем вытереть изнутри и снаружи, смазать глицерином и туго набить газетами до полного просыхания.

Тесную спортивную обувь можно растянуть, набив ее влажной бумагой.

Многие помнят о фетровой и валяной обуви, а детские валеночки носят и сейчас. О том, что эту обувь надо хранить в защищенном от моли месте, знают все. Кстати, замшевую обувь — тоже. Хранят эти вещи в мешках с вложением антимольных средств. Чтобы освежить валенки и придать им нарядный вид, надо их почистить пемзой или наждачной бумагой.

Резиновая обувь требует постоянного мытья и смены стелек, так как они впитывают влагу. На ночь стельки из обуви вынимают, просушивают, а обувь сушат путем насадки на любой стержень подошвой вверх.

A detailed woodcut illustration of various fruits and vegetables, including apples, grapes, a carrot, and a corn cob, arranged in a still life composition. The style is characteristic of 19th-century book illustrations, with fine lines and cross-hatching for shading. The items are arranged in a still life composition, with some hanging from vines and others resting on a surface. The entire illustration is enclosed within a simple rectangular border.

Ценность смородины

В жаркую, сухую погоду у созревших ягод черной смородины наблюдаются большие потери витамина С (до 50 процентов). Поэтому со сбором ягод задерживаться нельзя. Кроме высокого содержания витаминов, ягоды содержат сахара, органические кислоты, которые определяют вкусовые качества ягод. У перечисленных сортов содержание сахаров колеблется от 4 до 8 процентов, а органических кислот — от двух до 3,5 процента. Из-за высокой кислотности и низкого сахара большинство сортов имеет удовлетворительный вкус, поэтому такие ягоды лучше использовать для приготовления компотов и варенья. Потеря витамина С в продуктах переработки составляет 25—40 процентов, Р-активных веществ — 20—30 процентов. Для потребления в свежем виде подходят сорта с низким содержанием кислоты.

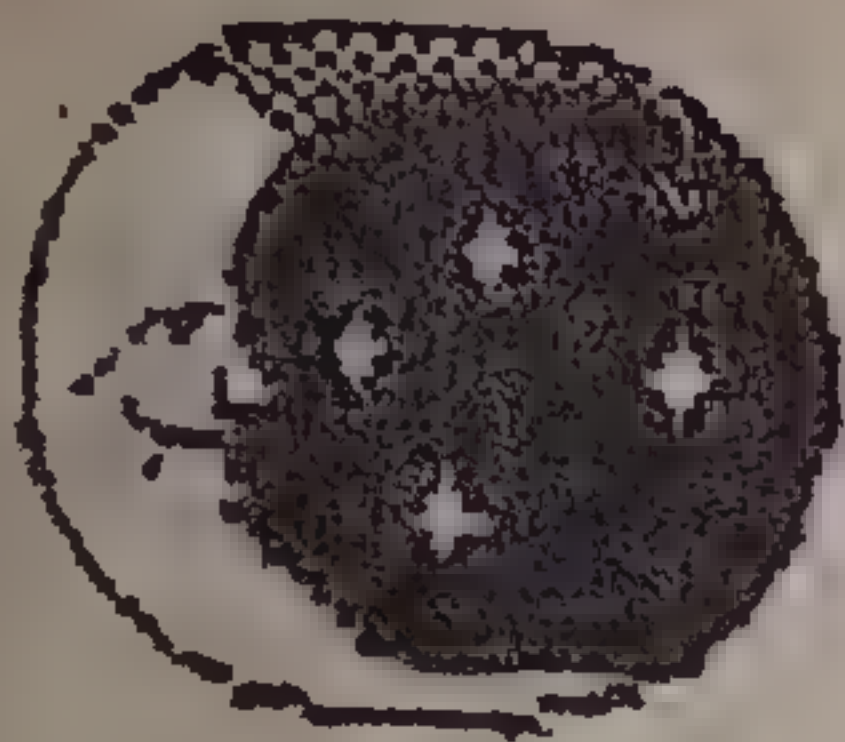
Ягоды золотистой смородины по содержанию витамина С находятся на уровне красной смородины. Однако ягоды золотистой смородины накапливают сахаров в два раза больше, а кислоты — в два раза меньше. Содержание Р-активных веществ в 100 г ягод накапливается от 300 до 800 мг. Из-за низкой кислотности и высокого содержания сахаров ягоды золотистой смородины обладают десертным вкусом.

В. ТУРКОВСКАЯ,
старший научный сотрудник
Саратовской опытной станции

Но, как говорится, лучше один раз увидеть, чем семь раз услышать. Прочитав о чудесных свойствах амаранта, я решил проверить, так ли они замечательны на самом деле. Выписал семена и посадил их во второй декаде мая на своем земельном участке. Сначала амарант рос медленно, но на втором месяце «прорипустился» по 10 см в сутки. За 60 дней растение полностью созрело на биомассу, стебель его достиг высоты 2,5 м при диаметре 4—5 см, на каждом стебле по 9—10 веток с листьями, каждая длиной 1—1,5 м. Ожида-

Только не забудьте про-
жить в семье концерт с
ребятишками и друзьями.

Astra



Советы звезд в феврале для вас подготовила наш астролог Татьяна Музалевская. Как всегда, рекомендации для тех, кто следит за своим здоровьем.

Советы звезд

1. Конфликтная ситуация с противоположным полом. Неожиданные события могут оказать влияние на домашние дела. Благоприятно для оригинального обустройства дома, ремонта.
2. Новых дел лучше не начинать, так как они вряд ли будут доведены до конца.
3. В профессиональных и денежных делах могут возникнуть препятствия.
- 4, 5. Благоприятно для общения с пожилыми и авторитетными людьми, подписания контрактов, составления бумаг или докладов, касающихся денежных или профессиональных дел.
6. Хороший период для сделок с женщинами, покупок для дома. Творческий подъем у художников и музыкантов.
7. Благоприятно для начала новых дел, для поиска пропавших вещей, животных.
8. После 13 часов. Неблагоприятно для подписания договоров, покупки одежды и хозяйственных вещей. Повышается вероятность краж и потерь.
9. Эмоциональные обиды и несдержанность в семье. Неблагоприятно для деловых встреч. Повышается вероятность несчастных случаев.
10. Предпочтителен для дел, которые можно быстро закончить; избегать того, что способно затянуться.
11. Неблагоприятно для составления контрактов, деловых встреч, общения с публикой, рекламы. Благоприятно для супружеских и близких взаимоотношений.
- 12, 13. Благоприятно для общения с людьми, обладающими авторитетом и властью. Общественные и профессиональные дела могут привести к поездкам. Хороший период для покупок дорогих вещей.
14. Благоприятно для длительных путешествий, командировок. Хорошо для зачатия детей (не допускайте слез в день зачатия).
15. Эмоциональная неустойчивость, неожиданные посещения друзей часто нарушают домашнюю обстановку и вызывают раздражение других членов семьи. Импульсивные расходы могут вызвать финансовые трудности.
16. Тенденция проявлять нетерпимость и раздражительность. Домашние и профессиональные обязанности, возможно, будут противоречить друг другу. Следует проявлять особую дипломатичность в денежных сделках.
17. Эмоциональная депрессия, холодность в отношениях с женщинами. Неблагоприятно для бизнеса.
18. Неблагоприятно для составления контрактов, переговоров, рекламы, финансовых спекуляций. Проблемой могут стать сплетни и ненужные разговоры.
19. Благоприятное время для изобретателей и рационализаторов — усиливаются потенциальные способности.
20. Счастливый эмоциональный настрой и радость от супружеских и любовных взаимоотношений. Благоприятно для бизнеса, касающегося техники, строительства, недвижимости.
21. Хорошее время для ведения дел с авторитетными или пожилыми людьми, бизнеса, планирования финансовых расходов.
22. Благоприятно для начинания новых дел, как больших, так и незначительных.
23. Благоприятно для почтовых дел, рекламы, отношений с публикой, большое количество телефонных звонков, посещений. Трудности в отношениях с родителями.

24. Хороший день для людей умственного труда, изобретателей — могут возникнуть неожиданные идеи, необычные связи. Внезапные возможности для реализации личных целей и задач.

25. Благоприятно для бизнеса, для осуществления ремонта дома и техники. Действия будут хорошо спланированы и производительны.

26. Неблагоприятно для составления контрактов, соглашений, могут возникнуть неправильные суждения относительно финансов.

27. Благоприятно для путешествий и командировок, для торговли и судебных дел.

28. Неожиданные события могут разрушить повседневный порядок жизни. Благоприятно для оригинальных и современных работ по дизайну.

29. Хорош для любой работы, для общения с публикой, рекламы, почтовых дел. Возможно возобновление старых романтических или деловых отношений.

Гороскоп и здоровье

- 1, 2, 28, 29. Обострение хронических заболеваний. Повышается вероятность переломов. Благоприятно для обследования и лечения кишечника, гинекологии, удаления гланд, прокалывания ушей.
- 3, 4. Возможны обострения холецистита, аллергии, переломы и ушибы голени и лодыжек. Восприимчивы к нагрузкам глаза. Хорошо обследовать и лечить печень, почки, бронхолегочную систему.
- 5, 6, 7. Нервное раздражение и недомогание может вызвать бессонницу. Повышается утомляемость и отеки ног. Быть осторожным с приемом лекарств. Благоприятно для обследования и лечения желудка, гинекологии.
- 8, 9. Повышена вероятность несчастных случаев. Не рекомендуются умственные нагрузки (приводит к утомлению, головной боли), операционное вмешательство в области лица и верхней части черепной коробки. Благоприятно для обследования и лечения печени и сердца.
- 10, 11. Не рекомендуется операционное вмешательство в области шеи, прокалывание ушей, удаление гланд. Возможно обострение шейного остеохондроза, повышается вероятность заболевания ангиной. Хорошо обследовать и лечить кишечник, желудок.
- 12, 13. Увеличение простудных заболеваний. Повышена утомляемость и тремор рук и плечевого пояса. Очень полезны прогулки на свежем воздухе, которые снимут нервное состояние. Хорошо обследовать и лечить почки, поясничного остеохондроза, цистита. Не перегружать почки. Благоприятно для обследования бронхолегочной системы, органов зрения, сердца, печени.
- 23, 24. Неблагоприятно операционное вмешательство в области паха, прямой кишки, половой системы. Благоприятно обследование и лечение желудка, сдача крови.
- 25, 26, 27. Не рекомендуется операционное вмешательство в области крестца, ягодиц, бедер. Благоприятны операционные вмешательства в области лица, обследования и лечение сердца.

добавить и лечить почки, поясничного остеохондроз, глаза.

14, 15. Не рекомендуются все виды биоэнергетического лечения. Обследование и операционное вмешательство в области грудных желез, желудка. Благоприятно для обследования и лечения гинекологических заболеваний, сдачи крови.

16, 17. Людям с заболеваниями сердечно-сосудистой системы быть внимательными к физическим и психическим нагрузкам. В эти дни не рекомендуется тяжелая физическая работа.

18, 19. Необходимо тщательное соблюдение диеты людям с заболеваниями кишечника, панкреатитом и диабетом. Плохая заживляемость ран в области живота. Благоприятно для лечения и протезирования зубов, операционное вмешательство в области шеи, прокалывания ушей, лечение гинекологии.

20, 21, 22. Обострение поясничного остеохондроза, цистита. Не перегружать почки. Благоприятно для обследования бронхолегочной системы, органов зрения, сердца, печени.

23, 24. Неблагоприятно операционное вмешательство в области паха, прямой кишки, половой системы. Благоприятно обследование и лечение желудка, сдача крови.

25, 26, 27. Не рекомендуется операционное вмешательство в области крестца, ягодиц, бедер. Благоприятны операционные вмешательства в области лица, обследования и лечение сердца.

Сделай сам



Если вы соорудили домашнюю коптильню и запаслись мясом, мы поможем вам сделать копченые деликатесы. Ну, а тем, кто не успел обзавестись живностью или не смог купить мясо по рыночной цене, советуем сохранить наши рецепты до лучших времен.

Копченые деликатесы

Предварительно засоленное со специями мясо осматривают и с целью удаления избытка соли вымачивают при температуре 20—30° в течение 3—6 минут за каждые сутки посола. Вымоченные мясопродукты подсушивают при температуре 50° в течение 2—3 часов. Затем обвязывают шпагатом и подвешивают в камеру при температуре на 10—15° выше той, при которой будет проходить копчение.

КОПЧЕНЫЙ ОКОРОК

Коптить можно соленые и вареные окорока. Соленые — после вымачивания в течение 2—3 часов обвязывают шпагатом и подсушивают в прохладном помещении, лучше на сквозняке. После этого продукт переносят в коптильню, где подвешивают, не допуская соприкосновения окорока друг с другом.

Копчение проводят при температуре 45—60° в течение 12—24 часов. Сырокопченые окорока, предназначенные для длительного хранения, коптят при температуре 20—25° в течение 2—4 суток и затем выдерживают в течение 3—5 недель в сухом прохладном помещении в подвешенном состоянии. Корейку и грудки коптят в тех же условиях, но по времени наполовину короче.

ПОЛУКОПЧЕНАЯ КОЛБАСА

Мясо нарезают кусками по 100—200 грамм, тщательно перемешивают с солью (3% к массе мяса) и выдерживают 1—2 дня в прохладном месте. Нитриты разрешается вносить не более 0,05 мг % к массе мяса, или 0,5% к массе соли.

Мясо 2—3 раза пропускают через мясорубку с мел-

кой решеткой, причем мясо разных видов (свинину, говядину и др.) измельчают отдельно, а затем соединяют друг с другом по рецепту в определенных соотношениях. Шпик мелко рубят, острым ножом кусочками по 0,5 см, в фарш добавляют крахмал, 0,5 стакана на 5 кг мяса.

Набор продуктов для фарша из расчета на 5 кг: говядина 1,5 кг, свинина 2 кг, шпик 2,5 кг, сахар 1 чайная ложка, перец по вкусу, чеснок 2—3 дольки, соль — 3% к общей массе. Все тщательно перемешивают и заполняют готовым фаршем полость кишечника руками, специальным шприцем или мясорубкой без ножа и решетки. Перевязывают копбасные батоны шпагатом и подвешивают для осадки на 4—5 часов в прохладном помещении. Коптят горячим дымом (70—90°) в течение 40—60 минут. Затем жарят колбасу около 1 часа при температуре 75—80°, затем вторично коптят при температуре 40—45° в течение 30—40 часов. Приготовленную колбасу подсушивают 4—5 дней при температуре не выше +15°. Срок хранения такой колбасы несколько недель.

При приготовлении окорока и полукопченой колбасы, копчение считается законченным, если продукт приобретает достаточно интенсивный характер коричневатого — желтоватый цвет, приятный специфический вкус и запах. Выход готовой — 70% к исходной массе мяса.

КОПЧЕНЫЕ КУРЫ И УТКИ

Птицу обрабатывают, разрезают на две половинки, отбивают топориком, чтобы расплющить кости и тушка сделалась плоской. Помещают в рассол на сутки. Состав рассола: на каж-

дый литр теплой кипяченой воды добавляем 0,5 столовой ложки соли, 2—3 лавровых листа, 2 зубчика нарезанного чеснока, несколько горошин перца, корицу, 1 чайную ложку сахарного песка, 3 столовые ложки 30%-го уксуса. Рассол не кипятим. Он должен покрывать полностью тушку, за время посола тушки перекладываем 2—3 раза. После извлечения тушек из рассола можно вложить в неглубокие разрезы кусочки чеснока, это придаст мясу особый вкус.

Перед копчением куски мяса развешиваем, чтобы подсушить, а во время копчения тушки птицы периодически обмакиваем в рассол. Когда заметим, что на поверхности мяса образовалась блестящая пленка и легко отделяется — мясо готово.

Полутушки гуся надо коптить дольше, так как его мясо жирное, а лишний жир надо вытопить. Аромат копченой птицы хорошо сохраняет пергаментная обертка.

ПОЛУГОРЯЧЕЕ КОПЧЕНИЕ. Здесь в качестве коп-

тильни может быть использована обычная железная печка «буржуйка» с парой дополнительных колен на трубе, чтобы температура была 50—60°. Поддувало прикрывается для обеспечения тления в топке, а рыба развешивается в некотором удалении от среза трубы в зоне смешивания дыма с воздухом. Для копчения достаточно одного светового дня. Вкус рыбы несколько необычный, а внешний вид и аромат ближе к горячему копчению.

КОРОТКО О КОПЧЕНИИ РЫБЫ

Коптить можно любую рыбу, начиная от мойвы, холодным и горячим способом. Горячее копчение имеет много преимуществ — быстрый, надежный и простой способ. И сооружений особых не надо — металлическая бочка или старое ведро подойдут прекрасно. Можно коптить холодным способом, но он более трудоемкий. Надо соорудить специальную коптильню, дольше просаливать рыбу, и сам процесс копчения занимает от двух до трех суток.

НАША ПЕРЕПИСКА

Читательница М. А. СТАРОСТИНА просит рассказать о том, как вскармливать телят. Сегодня мы предлагаем вам несколько общих рекомендаций.

В первый день жизни телят выпаивают при пятикратном поении по 0,5—0,8 литра молозива, а в последующие дни дают его вволю. Выпаивать молозиво следует немедленно после доения, пока оно не остыло. Если молозиво остыло, его подогревают до температуры 36—38°, для чего посуду с молоком опускают в горячую воду. Первые 10—15 дней телят поят по 4—5 раз в сутки, затем переходят на трехкратное поение.

Ни в коем случае нельзя поить телят несвежим (даже слегка закисшим) молоком, так как оно вызывает желудочно-кишечные заболевания.

С первых дней жизни телят нужно давать свежую, кипяченую воду температуры парного молока. Воду дают отдельно от мо-

лока спустя часа два после поения. Особенно необходимо давать воду телятам, заболевшим поносом. Таким телятам рекомендуются молоко разбавлять чистой кипяченой водой, остуженной до 35°.

Приблизительно с 18-дневного возраста телят приучают к сену. Сочными кормами начинают кормить с конца первого месяца жизни небольшими дачами, по 100—200 грамм. Лучший сочный корм для телят этого возраста — красная морковь.

С того времени как начинают уменьшать дачи молока, необходимо ежедневно давать телятку поваренную соль и мел в смеси с концентратами, начиная с 5—10 г в сутки.

Ежедневно телят нужно чистить щеткой и следить за тем, чтобы у него всегда была сухая чистая подстилка.

Зимой с 12—20-дневного возраста, а летом с 3—5-дневного телят поучают к прогулкам.



ОБЛАСТНАЯ ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА

НОВЫЕ В

Ноль отсче

Денег нет. Или уже нет. Депутаты областной думы на «нулевых» бюджетных слушаниях толковали о бюджетной обеспеченности на душу населения. Они пытались хотя бы в самых общих чертах отыскать эту самую «бюджетом обеспеченную душу». Но вслух назвать душу по имени так и не решились.

Фото Н. Курочкиной



День в день, час в час республиканский и областной законодатель приступил к слушаниям бюджета. В минувшую среду на Охотном ряду главный финансовый документ страны представлял премьер Михаил Касьянов. В областном центре, на Радищева, 24, — министр финансов области Александр Ларионов.

Отличие не только в уровне представительства. Слушания в областной думе названы «предварительными». Или, с легкой руки председателя думы Сергея Шувалова, «нулевыми». Собственно, именно он являлся инициатором рабочей встречи финансистов и депутатов. Новаторство преследовало цель прагматичную — облегчить прохождение бюджета через думу, провести ускоренную «настройку» депутатского корпуса. Заодно и по-

лосования по бюджету. Даже до начала работы согласительных комиссий остается некоторое время. Есть время и для индивидуальной работы с каждым — в том числе и в первую очередь — с критически настроенными депутатами.

Министр Ларионов подробно объяснил, как верстается бюджет; откуда какие налоги берутся и на что идут. «Ликбез» прошел профессионально и оказался доступным для депутатского понимания. Легкость изложения предмета спровоцировала избранных на тяжелые и болезненные раздумья. Помимо происхождения и расходования областных денег, у них возникли «наивные» вопросы относительно «федеральных стандартов» и других болевых точек любого финансового планирования. Например, ежеквартального повышения тарифов, что, как считают профсоюзы, про-

ВРЕМЕНА

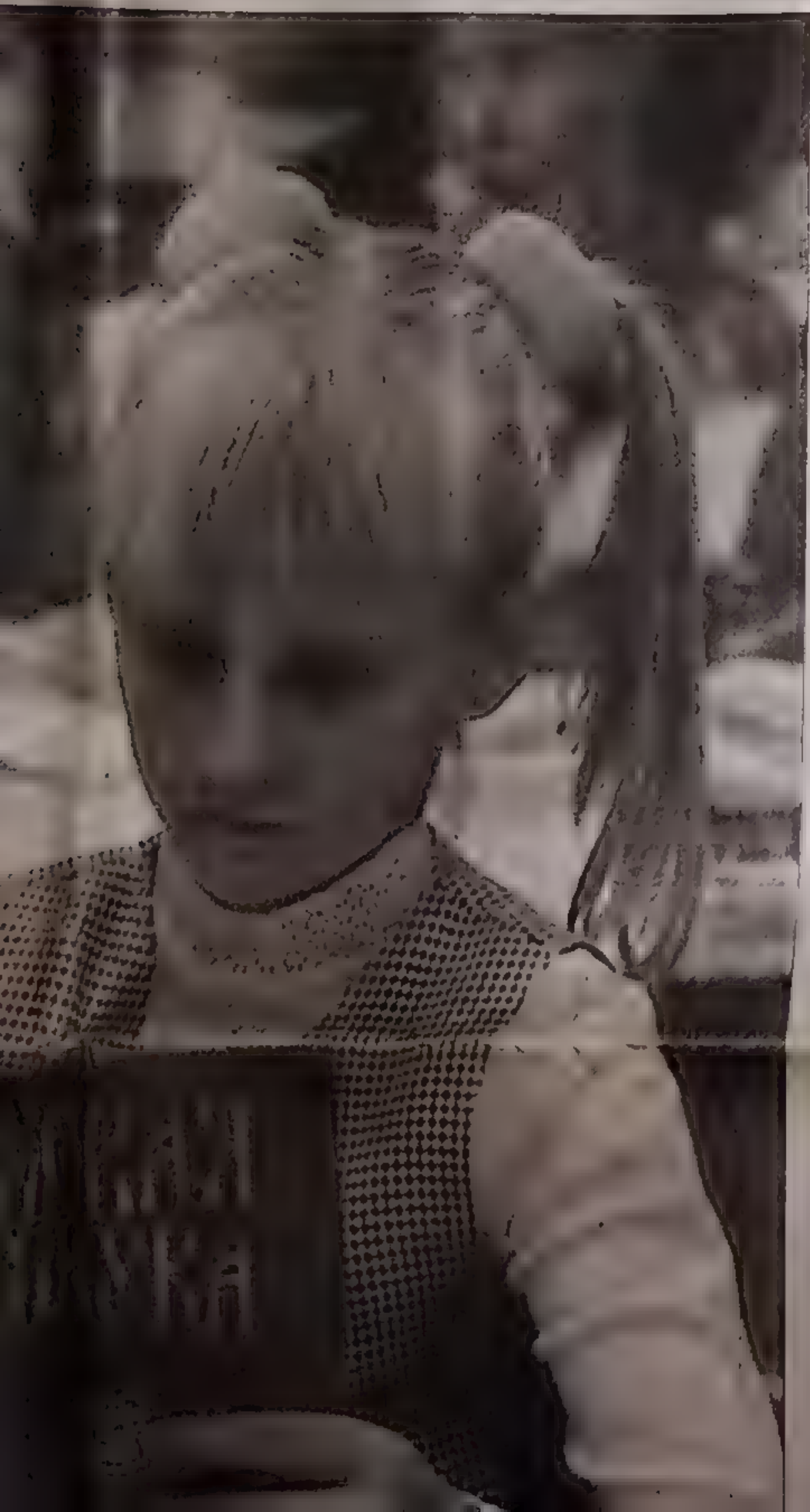
В САРАТОВЕ

Для тех, кто думает о новых временах

Цена свободная

№ 3 пятница, 27 сентября 2002 г.

счета



ЦИТАТА НЕДЕЛИ

*«Деньги не исчезают
и не появляются вновь.
Они просто переходят
из одного состояния
в другое».*

(физики шутят)

В НОМЕРЕ

Бюджет, которым никто не доволен

«Сам Аяцков подчеркнул, что проектом областного бюджета не доволен никто, и он в том числе. И президент, по его мнению, тоже...»

Илья МАЛЯКИН, с. 2

Бульдозером по легким города

«По просекам леса и даже его тропинкам от 5-й Дачной до Жиркомбината и обратно прогулялся бульдозер с ножом...»

Юрий ЧЕРНЫШОВ, с. 3

Стропила подгнили, и крыша поехала

«...губернатор, безусловно, сильнее мэра, он ярче его как политик, но соотношение сил в саратовской элите сегодня указывает на высокую вероятность неудачи его атаки на мэрию».

Дмитрий ЧЕРНЫШЕВСКИЙ, с. 4

Комедианты? Нет, артисты...

«Хорошо, что долгожданная премьера...»

НА

В САРАТОВЕ

и о новых временах

Цена свободная

27 сентября 2002 г.

АТА НЕДЕЛИ

*«Деньги не исчезают
и не появляются вновь.
Они просто переходят
из одного состояния
в другое».*

(физики шутят)

В НОМЕРЕ

Бюджет, которым никто не доволен

«Сам Аяцков подчеркнул, что проектом областного бюджета не доволен никто, и он в том числе. И президент, по его мнению, тоже...»

Илья МАЛЯКИН, с. 2

Бульдозером по легким города

«По просекам леса и даже его тропинкам от 5-й Дачной до Жиркомбината и обратно прогулялся бульдозер с ножом...»

Юрий ЧЕРНЫШОВ, с. 3

Стропила подгнили, и крыша поехала

«...губернатор, безусловно, сильнее мэра, он ярче его как политик, но соотношение сил в саратовской элите сегодня указывает на высокую вероятность неудачи его атаки на мэрию».

Дмитрий ЧЕРНЫШЕВСКИЙ, с. 4

Комедианты? Нет, артисты...

«Хорошо, что долгожданная премьера...»

предварительными». Или, с легкой руки председателя думы Сергея Шувалова, «нулевыми». Собственно, именно он явился инициатором рабочей встречи финансистов и депутатов. Новаторство преследовало цель прагматичную — облегчить прохождение бюджета через думу, провести ускоренную «настройку» депутатского корпуса. Заодно и поучить людей.

Не будет ошибкой предположить, что «нулевые слушания» должны, по идее, отчетливо проявить позицию тех депутатов, которые до своего прихода в думу не различали консолидированный и областной бюджеты. Им придется резво нагонять остальных. Подавляющее большинство новичков — директора предприятий с разной организационно-правовой формой собственности. То есть люди, хорошо разбирающиеся в финансовых механизмах. Но это явно недостаточно.

У любого бюджета есть своя идеология, очевидно и присутствие солидной политической компоненты. Новички вынуждены будут либо сходу торпедировать бюджет, либо осторожно «принять к сведению» его основные положения и направленность. Если этого они не сделают сразу, позже вразумительно мотивировать свое нежелание голосовать за бюджет-2003 окажется делом весьма затруднительным.

«Считывание» депутатской реакции и настроений началось задолго до итогового го-

родского понимания. Легкость изложения предмета спровоцировала избранных на тяжелые и болезненные раздумья. Помимо происхождения и расходования областных денег, у них возникли «наивные» вопросы относительно «федеральных стандартов» и других болевых точек любого финансового планирования. Например, ежеквартального повышения тарифов, что, как считают профсоюзы, противозаконно...

Балаковские депутаты позволили себе развлечь присутствующих застарелой дискуссией о проблеме взаимоотношений городов-доноров (Балаково, например) и депрессивных территорий, которых большинство. Толковали и о бюджетной обеспеченности на душу населения, пытаясь теоретически и в самых общих чертах отыскать эту самую бюджетом обеспеченную душу. Но вслух назвать душу по имени не решились. Исторически так сложилось, что инициаторы именно этой тематики громко и красиво начинали. Но почему-то предельно тихо и плохо заканчивали. Не потому ли мыслительный процесс в указанном направлении сделался настолько непопулярным?

«Нулевые» слушания прошли. Депутаты теперь подкованы на обе ноги и смело могут идти в люди. Пошел и бюджетный процесс. С почином. Оказался бы результат не нулевым.

Юрий САНБЕРГ

РЕПЛИКА

Саратов хотят переименовать

Информационная война между городскими структурами и СМУЭКом перешла в новую стадию. Распространено месячной давности письмо первого заместителя мэра Саратова Анатолия Соколова и ехидные комментарии «по поводу». В письме администрация выражает готовность передать энергетикам муниципальный жилой фонд.

Письмо невразумительно и малопонятно обывателю. Комментарии доступны, просты и обидны. Саратов сдают в рабство энергетикам вместе с квартирами. Понятно, там недалеко до сдачи уличного освещения, внутриквартальных сетей, котельных, и без того арендуемых

газовиками, передачи горэлектротранспорта и Бог знает чего еще. Слово нейтронной бомбой бухнули — ничего живого. Действительно, мэрию в таком случае следует заколотить крест на крест досками и повесить записку: «Все ушли на энергетический фронт».

Мэрию в очередной раз обвели вокруг пальца. На этот раз грамотно «развели» неискusшенного в интригах первого заместителя мэра областного центра. Вероятно, весьма своевременно предложив ему написать «цедулю». Будучи на хозяйстве, тот подвоха не разглядел. Необходимость в подобном письме, как полагают в «Новых временах», мотивировалась «доброй волей» энергетиков. Они предлагали помочь

городу выпутаться из долгов. «Дайте нам официальную бумагу, на этом основании мы проведем расчеты. Посмотрим, удастся ли погасить долги, вместе и выйдем на нулевой баланс», — так или почти так могло быть сформулировано предложение. На которое мэрия купилась.

Теперь же, сделав очевидную ставку на областные власти, СМУЭК запустила адресованное ей «заказанное» письмо. Постепенно энергетики становятся самыми главными политическими игроками — накануне холодов. Возьмут Саратов — приступят к области. А город Саратов станет СМУЭКовым городом. Переименуют.

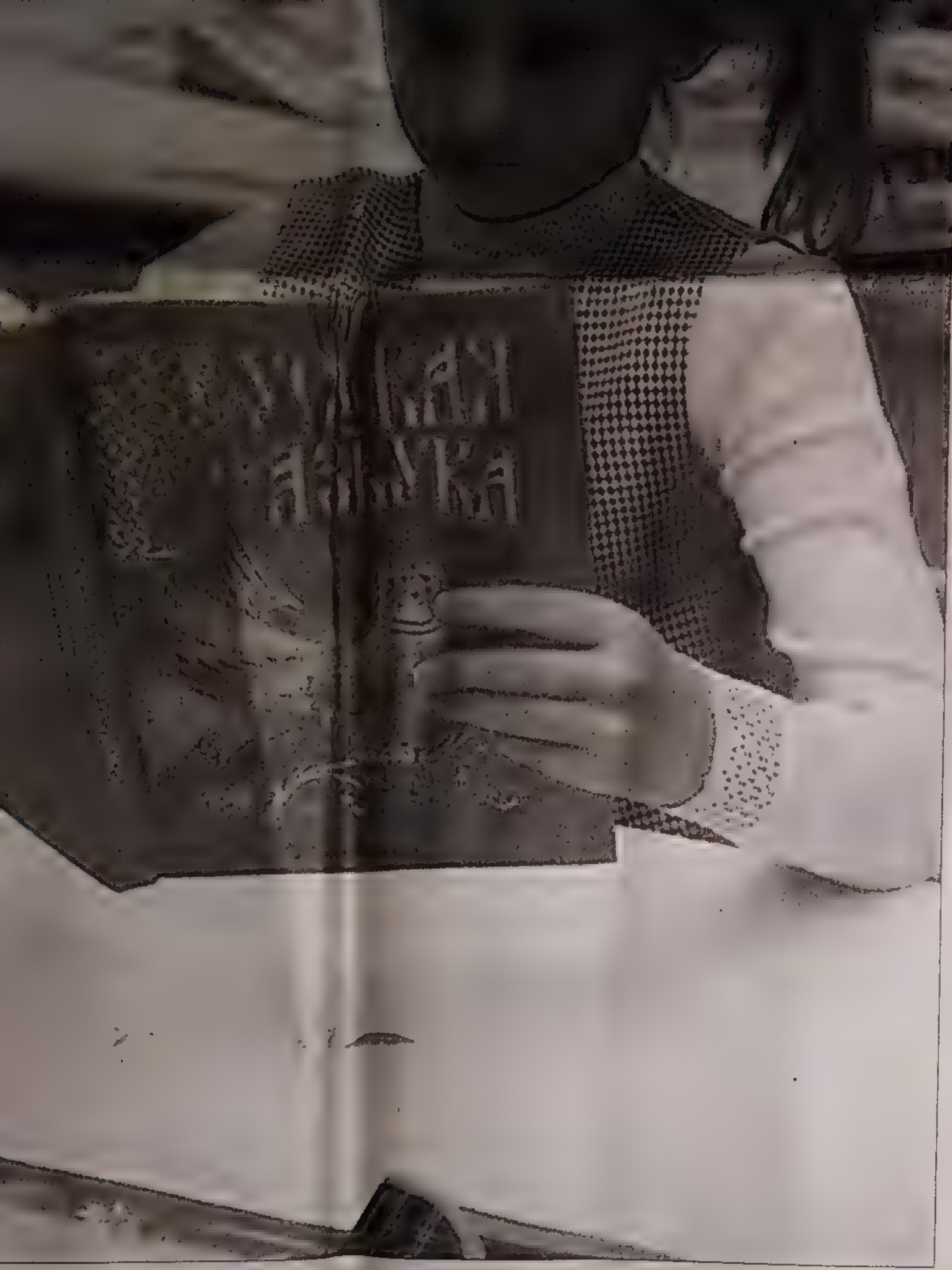
Ю. ЛУКИН

Кто кому должен

Вице-мэр Саратова Дмитрий Удалов сделалное 24 сентября службы «Саратовэнерго» о том, что перестал выполнять договор оплуг и задолжал этому предприятию

«Это игра на публику, — сказал Удалов. — открывали бюджет. Повышение тарифов в нус Саратову в 147 млн. По Бюджетному крифов вышестоящими органами должно ннижестоящих финансовыми ресурсами. Мылучили. И при этом «Саратовэнерго» говоррассчитываемся, а остались доланы 125 млэто они нам должны».

Также Удалов сообщил о том, что аналогсуществом компенсации может произойти иего данным, 23 сентября Региональная энерподадала заявку на повышение тарифов с 1 янсейчас примем бюджет 2003 года, а 1 январягород снова останется должен Пока никто непенсировать», — заявил Удалов.



Нулевое чтение...

Кто кому должен?

Вице-мэр Саратова Дмитрий Удалов прокомментировал сделанное 24 сентября заявление пресс-службы «Саратовэнерго» о том, что муниципалитет перестал выполнять договор оплаты тепловых услуг и задолжал этому предприятию 125 млн. рублей.

«Это игра на публику, - сказал Удалов, - 99% людей никогда не открывали бюджет. Повышение тарифов в начале года дало минус Саратову в 147 млн. По Бюджетному кодексу повышение тарифов вышестоящими органами должно компенсироваться для нижестоящих финансовыми ресурсами. Мы компенсацию не получили. И при этом «Саратовэнерго» говорит, что мы с ними не рассчитываемся, а остались должны 125 млн. При такой логике, это они нам должны».

Также Удалов сообщил о том, что аналогичная ситуация с отсутствием компенсации может произойти и в следующем году. По его данным, 23 сентября Региональная энергетическая комиссия подала заявку на повышение тарифов с 1 января 2003 года. «Мы сейчас примем бюджет 2003 года, а 1 января поднимется тариф, и город снова останется должен. Пока никто не собирается это компенсировать», - заявил Удалов.

«Нарат» - Татарстану брат

В Саратове состоялась презентация торгово-экономического представительства Республики Татарстан по Волгоградской, Пензенской и Саратовской областям.

В открытии офиса приняли участие губернатор Дмитрий Аяцков и премьер-министр Татарстана Рустам Минниханов. В качестве базы для представительства избран известный в Саратове банк «Нарат», созданный и контролируемый братьями Аблязовыми. Дружба народов, проверенной в деле («business - дело, англ.), крепнуть!

Бульдозером по легким города

«По просекам леса и даже его тропинкам от 5-й Дачной до Жиркомбината и обратно прогулялся бульдозер с ножом...»

Юрий ЧЕРНЫШОВ, с. 3

Стропила подгнили, и крыша поехала

«...губернатор, безусловно, сильнее мэра, он ярче его как политик, но соотношение сил в саратовской элите сегодня указывает на высокую вероятность неудачи его атаки на мэрию».

Дмитрий ЧЕРНЫШЕВСКИЙ, с. 4

Комедианты? Нет, артисты...

«Хорошо, что долгожданная премьера - нет худа без добра - пришлось именно на открытие сезона. С Островским не пропадешь».

Сергей НЕЗНАМОВ, с. 5

Дом, в котором всем тепло

«С балкона второго этажа дома Щербаковых отлично видно здание балаковской мэрии. Из окон мэрии дома Щербаковых, наверное, не видно...»

Марина КОННОВА, с. 6

«Новое время» в «Новых временах»

«Громя дома мирных или не слишком мирных жителей, цивилизация лишь порождает новых люмпенов, которых бесчисленные фюреры терроризма успешно вербуют в свой бесконечный «Исламский джихад».

Илья МИЛЬШТЕЙН, с. 7

Бюджет РФ-2003 принят в первом чтении

Госдума приняла в первом чтении проект федерального бюджета на 2003 год, оставив без изменения основные макроэкономические показатели.

Доходы федерального бюджета на следующий год утверждены в сумме 2417.8 млрд. руб. (18.5% ВВП), расходы - 2345.6 млрд. руб. (18% ВВП).

Профицит федерального бюджета в сумме 72.15 млрд. руб. (0.6% ВВП) направляется в 2003 году на погашение госдолга РФ (51.4 млрд. руб.) и на пополнение финансового резерва (20.7 млрд. руб.).

Проект бюджета на 2003 год рассчитан, исходя из объема ВВП 13.05 трлн. руб., инфляции 10-12% (декабрь к декабрю), среднегодового курса рубля 33.7 руб. за доллар и цены на нефть сорта URALS - \$21.5 за баррель.

Источник информации: www.akm.ru

Око губернаторов

24 сентября официальные источники распространили информацию о назначении Сергея Викулова постоянным представителем губернатора и Правительства Саратовской области в Саратовской областной думе.

Викулов не входит в число наиболее известных административных или политических деятелей региона. До перехода на нынешнюю должность он трудился начальником Главного территориального управления областного правительства. Эту должность он занимал с момента создания управления, которое, впрочем, существует всего лишь с июля этого года. До тех пор на протяжении нескольких лет нынешний представитель губернатора и облправительства в думе являлся первым заместителем руководителя губернаторского аппарата Александра Дурнова, что дает основания считать Викулова выдвиженцем этого влиятельного чиновника.

Напомним, что предшественником Викулова на представительском посту был Сергей Тимошин, оставивший должность накануне выборов в облдуму третьего созыва и пытавшийся сам завоевать депутатский мандат при поддержке местной организации «Яблока». Попытка оказалась безуспешной, и о дальнейших планах Тимошина пока ничего не известно.

И.М.

Виновны в том, что сами не рожают

25 сентября губернатор Дмитрий Аяцков собрал на совместное заседание членов Правительства Саратовской области, депутатов областной и Саратовской городской дум и объяснил, какого пути им следует придерживаться в своей политике. Прежде всего, Аяцков говорил о необходимости объединить все ветви власти и максимально загрузить депутатов Госдумы РФ, чтобы они добились наибольшего привлечения федеральных средств в область.

Каждому выступлению предшествовало представление - несмотря на то, что все присутствующие знакомы друг с другом, статус многих изменился. В частности, экс-зампред областного правительства Петр Камшилов представился: «Я депутат, молодой не по возрасту, ... а по депутатскому стажу». Леонид Писной сказал о себе, что он депутат пока обеих дум. В целом же, на заседании ничего не решали и не постановляли, а просто «знакомились» и рассказывали, какие у кого проблемы есть и что с этим можно сделать.

Говорили о необходимости раскрытия потенциала области, который сейчас реализован только на 80-85%. Не смогли забыть и о бюджете - губернатор сказал, что просто необходимо определить необходимую базу, а поступившие в казну средства нужно направлять, в основном, на соци-

вожском федеральном округе, сейчас мы находимся где-то в середине списка. А вот самым экономичным поставщиком министр назвал «Саратовэнерго». Для того, чтобы устанавливать тарифы, теперь, по распоряжению губернатора, депутату нужно только написать заявление о том, что он хочет «работать в тарифном органе». Дмитрий Федорович пообещал, что в этом году тарифы больше повышаться не будут. Уполномоченный по правам человека в Саратовской области Александр Ландо, как всегда, был очень эмоционален, предлагал сформировать бюджеты на уровне районов города, а по поводу всех проблем в совокупности заявил: «Я сто раз посыпал голову пеплом!» Вспомнилась проблема безработицы. Сейчас официально безработных в области 20000 человек, в то время как нехватка кадров составляет 30000. По мнению губернатора, такая ситуация сложилась из-за неблагоприятной демографической обстановки и лично присутствующих: «И виноваты мы, в том числе, что сами не рожаем». Вспомнили и отсутствие заказов Госстроя России, и бездействие чиновников в отношении возвращения в областной бюджет средств от реализации акцизных марок на табачные изделия - ведь теперь средства эти целиком и напрямую поступают в федеральный бюджет...

Первый заместитель председателя правительства области Владимир Марон не пришел на заседание и на его место под-

ИЗ ЖИЗНИ ДЕНЕГ

Бюджет, ко никто не до

Фото Н. Курочкиной



19 октября в ходе заседания областного правительства впервые был вынесен на широкое обсуждение проект важнейшего финансового документа области - ее бюджет на 2003 год.

Как и ожидалось, никаких сенсаций не произошло. Консолидированный бюджет по доходам равен 16475, 4 млн. руб., а по расходам - 16148 млн. Прогноз доходов собственно по областному бюджету составляет 9392,3 млн. (114,8% к уровню текущего года), расходов - 9078,2 млн. (111,4%). То есть и доходы, и расходы как бы возрастают, но, учитывая параметры хотя бы официальной инфляции (она запланирована на уровне 14%), этот рост означает на практике явное топанье

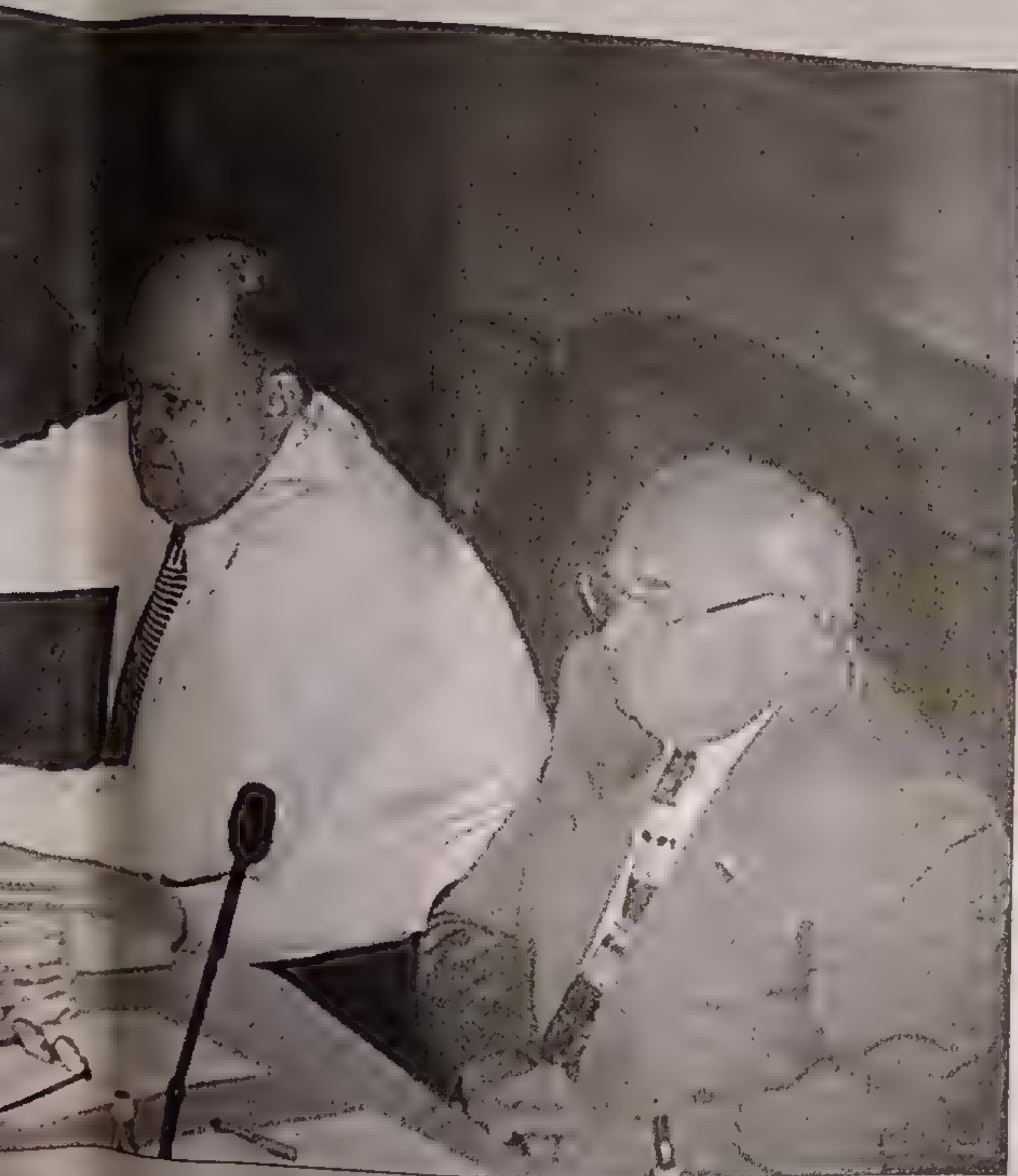
несколько раз. После прочтения главного финансового документа области возникает стойкое подозрение, что документ этот - не более, чем бумага, а реальная циркуляция финансовых потоков в регионе определяется совсем другими, не бумажными закономерностями...

И все же несколько цифр из бюджета. Самая большая расходная статья традиционно носит название «Социальная политика» - 1289287 тыс. руб. Значительные расходы предусмотрены на госуправление и местное самоуправление (659113 тыс. руб.), на правоохранительную деятельность и обеспечение безопасности (463658,1 тыс.), на образование (376142 тыс.), здравоохранение

ваться в б
ности по
жету пре
процеду
Перв
чий уже
ют они м
тром и к
пальным
Балаков
товом. И
разили
рольным
пальных
возмущ
вице-мэ
- тем, чт
на сумм
торской
энергор
Не устр
контр

27 сентября, 2002 г.

Т, КОТОРЫМ е доволен



очтения
докумен-
стойкое
ент этот
а реаль-
нсовых
делается
жными

ифр из
ая рас-
но но-
а поли-
Значи-
мотре-
естное
з тыс.
льную
не бе-
ува
анит
жени

ваться в более тонкие подроб-
ности пока нет смысла – бюд-
жету предстоит еще долгая
процедура согласования.

Первые линии противоре-
чий уже наметились. Пролега-
ют они между областным цен-
тром и крупнейшими муниципальными образованиями – Балаковским районом и Саратовом. Их представители выразили недовольство контрольными цифрами муниципальных бюджетов. Особенно возмущен был балаковский вице-мэр Александр Семенов – тем, что в проект не заложена сумма на погашение кредиторской задолженности за энергоресурсы – 135 млн. руб. Не устраивают балаковцев и контрольные цифры по доходам. Проект бюджета предусматривает для их района за-

на недовольное выступление вице-мэра областного центра Дмитрия Удалова Аяцков публично призвал «максимально учесть предложения Саратова, дабы прекратить всяческие спекуляции вокруг бюджета». Но даже эту фразу губернатор проводил словами о том, что у саратовских депутатов нет знания законодательства, а когда его нет, то и начинаются «визги-крики «нет денег, а мы работаем».

Сам Аяцков подчеркнул, что проектом областного бюджета не доволен никто, и он в том числе. И президент, по его мнению, тоже не доволен федеральным бюджетом. Потому что, хотя все и говорят, что бюджеты у нас профицитные, но это только слова, а на деле никому реально не хватает денег даже на

Начальник дороги - стрелочник?

На встрече с депутатами областной и городской дум губернатор Дмитрий Аяцков подтвердил факт отставки начальника Приволжской железной дороги Михаила Лихачева. Формально отставка явилась следствием катастрофы на волгоградском участке дороги, где по вине машинистов едва не произошло столкновение грузового состава с пассажирским. Руководство дороги якобы скрыло этот факт от МПС, за что министр Фадеев 14 сентября потребовал от Лихачева уйти с занимаемого поста. Лихачев тогда сделать это отказался, но все же потерял свой пост.

Аналитики отказываются верить в версию с виноватым стрелочником-машинистом. По мнению осведомленных людей, на кону – перевод Приволжской ЖД из Саратова в другой регион и ее упразднение. Для области, где железная дорога является крупнейшим плательщиком в бюджет, это настоящая финансовая катастрофа.

Напомним читателям, что управление ЖД размещалось в Саратове с достопамятных времен РУЖД - Рязано-Уральской железной дороги, знаменитое здание которой на Музейной площади до сих пор занимает Приволжская дорога.

Столица – середняк Поволжья

По данным ПФО, объем промышленной продукции в регионах Приволжского округа в 2001 году составил 1 трлн. 163 млрд. 485 млн. руб. или 23,6% ВВП России.

Лидером в округе является Самарская область – 213 млрд. руб. (4,3% от российского объема), аутсайдер округа – Марий Эл (объем – 10,4 млрд. руб.). Саратовщина на 8-м месте в округе по объему (54,2 млрд. руб.), что составляет 1,1% ВВП страны.

В.Д.

«Посиделки» отменяются?

Вице-мэр Саратова Дмитрий Удалов рассказал журналистам в ходе последней пресс-конференции 25 сентября о том, что отныне в администрации Саратова искореняются некоторые формы заседаний. Так, например, уже изжиты аппаратные заседания при мэре, которые традиционно проводились по понедельникам.

«Вы уже сами не понимаете, какая разница между заседаниями, коллегиями и прочим», – поделился с журналистами Дмитрий Валерьевич и охарактеризовал эти встречи как «посиделки», на которых чиновники зачитывают доклады, принесенные заместителями пять минут назад, где всерьез ничего не обсуждается. На вопрос, что же заменит заседания, Удалов ответил, что они в дальнейшем будут строиться по принципу специализации по различным направлениям. Какое из мероприятий администрации стоит в очереди на уничтожение, сказать пока невозможно. Между тем, не исключено, что одной из «жертв» борьбы с «посиделками» станет такая структура, как Общественно-консультативный совет при мэре.

М. МАРОНИНА

«Саратоврезинотехника» признана банкротом

Скандалная история с саратовским заводом резинотехники, кажется, получила-таки закономерный финал. Арбитражный суд признал ОАО «Саратоврезинотехника» банкротом. Конкурсным управляющим назначен Владимир Филиппченко.

В апреле областной суд оправдал директора завода «Саратоврезинотехника» Хамзата Макаева, обвинявшегося в хищении государственного имущества. Завод к тому времени уже 15 месяцев не платил налоги. Отчисления в Пенсионный фонд также

Говорили о необходимости раскрытия потенциала области, который сейчас реализован только на 80-85%. Не смогли забыть и о бюджете - губернатор сказал, что просто необходимо точнее определить налоговую базу, а поступившие в казну средства нужно направлять, в основном, на социальную сферу - объемом до 60%. О неясностях же с распределением бюджета-2003 Аяцков сказал дословно следующее: «Давайте купим на весь бюджет икры и сходим... в эту трубу». Проблема тарифов тоже оказалась в центре внимания. На 1 апреля в Саратове, по словам министра промышленности области Сергея Лисовского, они были самыми высокими в При-

ставье чиновников в отношении возвращения в областной бюджет средств от реализации акцизных марок на табачные изделия - ведь теперь средства эти целиком и напрямую поступают в федеральный бюджет...

Первый заместитель председателя правительства области Владимир Марон не пришел на заседание, и на его место подле губернатора оперативно переадресовали мэра областного центра Юрия Аксененко. В последнее время Аксененко и Аяцков вообще часто появляются вместе, как братья.

В целом же мероприятие было очень официальным, по замечанию мэра. А от этого нужно избавляться и говорить по существу, с подготовленными материалами.

Теперь у Ландо появится адвокат

В октябре в Саратов прибудет, пожалуй, самый известный адвокат России - Генри Резник, чье имя стало особенно известно широкой общественности после недавних процессов по делу медиамагната Владимира Гусинского и НТВ. Кроме того, он является и председателем Союза адвокатов РФ.

Идея приглашения Резника принадлежит уполномоченному по правам человека в Саратовской области Александру Ландо. Как рассказал Александр Соломонович, известнейший адвокат с удовольствием согласился посетить наш город. С 4 по 7 октября он намерен прочесть лекции студентам юридических вузов Саратова и поделиться опытом с практикующими коллегами. Примечательно, что у нас встретятся два адвоката, чьи имена постоянно на слуху в последнее время из-за громких судов, в которых им приходилось принимать участие: кроме Генри Резника, в Саратове находится и Сергей Беляк, защищающий в областном суде Эдуарда Лимонова и активистов Национал-большевистской партии.

Помимо чисто юридических дел, есть и еще одна причина, по которой Резник намерен посетить Саратов: некогда здесь жили его семья. В 50-е годы отец и мать известного адвоката преподавали в саратовских вузах. Сам же визитер учился в престижной школе 19.

Сисадминов выводят из-под контроля местных властей. Недалеко

С 1 октября системные администраторы, работающие в системе ГАС «Выборы», будут получать зарплату не из муниципальных бюджетов, а из федерального. Об этом рассказал в ходе очередного заседания избирательной комиссии Саратовской области ее председатель Владимир Мустафин.

Сисадмины, работающие в избиркомах муниципальных образований, отныне будут числиться сотрудниками облизбиркома, там же им надлежит оформлять отпуска, бюллетени и т.д. Мустафин пояснил, что эта инициатива - федеральная, и направлена она на то, чтобы вывести этих технических сотрудников, на которых в значительной мере лежит работа по обеспечению нормального избирательного процесса, из-под влияния местных властей. Однако, судя по всему, полная нейтрализация муниципального административного ресурса не представляется возможной: центры ГАС «Выборы» традиционно располагаются в зданиях администраций муниципальных образований, поскольку именно они в надлежащей мере снабжены коммуникациями и прочими техническими условиями. А значит, возможность давления на техсотрудников сохраняется.

М. КОННОВА

Гноз доходов собственно по областному бюджету составляет 9392,3 млн. (114,8% к уровню текущего года), расходов - 9078,2 млн. (111,4%). То есть и доходы, и расходы как бы возрастают, но, учитывая параметры хотя бы официальной инфляции (она запланирована на уровне 14%), этот рост означает на практике вялое топтание на месте и даже некоторое снижение расходов. Правда, для сокращения расходов в бюджете имеется суровое обоснование - разницу между ними и доходами, составляющую в точном выражении 314110,2 тыс. руб., предполагается направить на погашение госдолга области. Предельный объем самого долга к 1 января 2004 года, кстати, заложен в бюджете на уровне 1500 млн. руб., включая предельный объем по госгарантиям области в размере 1000 млн. Долги области - вопрос традиционно темный и болезненный, а потому последние две цифры скорее настораживают, чем вносят какую-то ясность. Дело в том, что точная сумма долга на сегодняшний день не является достоянием широкой гласности, однако даже минимальные цифры, которые называются людьми сведущими, отличаются от заложенных в бюджет в не-

сит название «Социальная политика» - 1289287 тыс. руб. Значительные расходы предусмотрены на госуправление и местное самоуправление (659113 тыс. руб.), на правоохранительную деятельность и обеспечение безопасности государства (463658,1 тыс.), на образование (376142 тыс.), здравоохранение и физкультуру (779569,6 тыс.), капитальное строительство, расходы, связанные с инновационной и инвестиционной деятельностью (375000 тыс.). На культуру, искусство и кинематографию планируется выделить 178786,5 тыс. руб., на охрану окружающей среды, природных ресурсов, метеорологию и картографию - 101918,7 тыс. руб., на сельское хозяйство - 134157,2 тыс. руб. Самыми маленькими, опять же, традиционно, остаются расходы на СМИ (18697,3 тыс.) и мобилизационную подготовку экономики (2666 тыс.). Что касается целевых бюджетных фондов, то фонду дорожного хозяйства планируется 2150318,3 тыс. руб., фонду укрепления законности и общественного порядка - 80000 тыс., а фонду безопасности дорожного движения - 100500 тыс. руб. Предусмотрены и расходы на обслуживание внутреннего госдолга - 166000 тыс. руб. Вда-

ДУЭЛЯНТЫ

Вызов пр

Депутаты Саратовской городской думы, собравшиеся 20 сентября на заседание постоянной комиссии по бюджетно-финансовым вопросам, экономике, использованию муниципальной собственности, местным налогам и сборам, были внутренне сосредоточены и решительны. Комитет собрался на следующий день после сделанного генеральным директором Средневолжской межрегиональной управляющей энергетической компании (СМУЭК) Владимиром Аветисяном заявления о срыве начала отопительного сезона по вине городской администрации и после заседания областного правительства, на котором были оглашены контрольные показатели для городского бюджета. Согласно информации вице-мэра Дмитрия Удалова, недофинансирование Саратова из областного бюджета, только по жизненно необходимым, обеспеченным социальным стандартом статьям составит 600 млн. руб.

В качестве способа разрешения проблемы недофинансирования было решено утвердить новый принцип формирования бюджета. В настоящий момент контрольные показатели бюджета Саратова формируются Правительством Саратовской области, и далее городские власти лишь распределяют выделенные средства по статьям. В городской же бюджет 2003 года решено заложить те суммы, которые область обязана выплачивать городу по существующим социальным нормативам, и, приняв его ранее бюджета областного, требовать от региональ-

ных властей его выполнения. Именно по такому пути пошла испытывавшая схожие проблемы в 1994-95 годах администрация Нижнего Новгорода. Как заявил секретарь Саратовской городской думы Игорь Захаров, он не видит объективных препятствий для такого шага со стороны федерального законодательства, и судебная перспектива (а в лихотного бюджета пойдут конфискации, не сомневается никто) выглядит благоприятной.

О том, каким будет сформированный бюджет, высказался депутат Комаров. По его мне-

нию, минимальный объем областного бюджета составит 1 млрд. руб. и еще спущенные в контрольные вышедшие из бюджета средства. Это не даст возможности администрации областного правительства, к которой будет относиться бюджет, тратить его по своему усмотрению. В противном случае бюджет будет сформирован в соответствии с требованиями областного бюджета. По его мнению, так

возмущен был балаковский вице-мэр Александр Семенов — тем, что в проект не заложена сумма на погашение кредиторской задолженности за энергоресурсы — 135 млн. руб. Не устраивают балаковцев и контрольные цифры по доходам. Проект бюджета предусматривает для их района заметное снижение доли в налоговых сборах. Так, на 17% урезана доля в подоходном налоге (для Саратова она составит 66%, а для Балакова — и вовсе 50%). Впрочем, на правительственном заседании добиться никому ничего не удалось. Семенову губернатор Дмитрий Аяцков сказал, что он и его коллеги по муниципальной администрации должны заниматься лоббированием своих интересов в облдуме, где у Балакова есть целых три «серьезных депутата». При этом губернатор дал понять, что особо рассчитывать на кардинальные сдвиги не стоит — Балаково, по его словам, и так на втором после Саратова месте по бюджетному обеспечению на душу населения (17,7 тыс. руб.). Значит, Саратову, судя по всему, рассчитывать вообще не на что. И все же, в ответ

Сам Аяцков подчеркнул, что проектом областного бюджета не доволен никто, и он в том числе. И президент, по его мнению, тоже не доволен федеральным бюджетом. Потому что, хотя все и говорят, что бюджеты у нас профицитные, но это только слова, а на деле никому реально не хватает денег даже на самые насущные нужды. Конечно, губернатор прав, но одним не хватает больше, а другим меньше. Из нынешнего проекта бюджета, например, совсем не ясно, каким образом области хватит денег на расчеты с энергетиками по принятым ею обязательствам... Возможно, все прояснится после того, как пойдет обсуждение бюджета в облдуме, куда уже передан его проект. Однако проведенное в ней 25 октября по примеру федерального парламента «нулевое слушание» по бюджету оказалось вообще закрытым для сторонних наблюдателей. Что говорит о возможности нешуточной борьбы вокруг главного финансового документа области. Которую заинтересованным сторонам очень не хотелось бы выносить на публику.

Илья МАЛЯКИН

признана банкротом

Скандалная история с саратовским заводом резинотехники, кажется, получила-таки закономерный финал. Арбитражный суд признал ОАО «Саратоврезинотехника» банкротом. Конкурсным управляющим назначен Владимир Филиппченко.

В апреле областной суд оправдал директора завода «Саратоврезинотехника» Хамзата Макаева, обвинявшегося в хищении государственного имущества. Завод к тому времени уже 15 месяцев не платил налоги. Отчисления в Пенсионный фонд также не поступали. Рабочим не платили зарплату, предприятие простаивало из-за отсутствия энергоресурсов и полной остановки производства.

Многочисленные протесты рабочих против деятельности директора, устроившего за счет завода судьбу многочисленных родственников, ни к чему не приводили, пока в дело не вмешался губернатор, посоветовавший работникам «перекрывать железную дорогу». И вот в тяжбе поставлена точка. Правда, остается неясным, хватит ли выручки от продажи оставшегося на предприятии имущества для того, чтобы расплатиться с людьми.

В.Д.

НОВОСТИ ПРОКУРАТУРЫ

«Герой» на героине

В апреле 2002 года при расследовании уголовного дела, возбужденного по факту незаконного сбыта героина в особо крупном размере одним из жителей г. Саратова и находившегося в производстве Следственной части при УВД г. Саратова, был установлен факт частичной утраты наркотических средств, являвшихся вещественным доказательством по делу. По данному факту прокуратурой города Саратова было возбуждено уголовное дело по признакам преступления, предусмотренного ст. 303 ч. 3 УК РФ. Следствие по делу осуществлялось следователем по ОВД прокуратуры города Саратова Савиными В.Ю. В ходе следствия было установлено, что одним из следователей Кировского РОВД г. Саратова с марта по апрель 2002 года путем злоупотребления своими должностными полномочиями при получении заключений химических экспертиз неоднократно похищалось наркотическое средство — героин, являющееся вещественным доказательством по уголовным делам. Как было установлено, обвиняемый страдал наркотической зависимостью и наркотические средства похищал с целью личного употребления. Обращает на себя внимание, что обвиняемый проработал следователем менее полугодом до момента заключения его под стражу за совершенные преступления.

В установленный законом 2-х месячный срок вина обвиняемого в совершении ряда должностных преступлений следствием была полностью доказана, после чего дело для рассмотрения по существу направлено в Кировский районный суд г. Саратова, приговором которого от 15.07.02

года он признан виновным и осужден к лишению свободы сроком на 3 года 6 месяцев с отбыванием наказания в колонии строгого режима.

Помимо расследования должностных преступлений, следователями прокуратуры города Саратова расследуются наиболее общественно значимые уголовные дела о преступлениях против личности.

Так, в феврале 2002 года в погребке одного из домов частного сектора на территории Кировского района г. Саратова были обнаружены два трупа неизвестных женщин и один мужской труп с признаками насильственной смерти. По данному факту прокуратурой города Саратова было возбуждено уголовное дело по ст. 105 ч. 2 УК РФ, которое было принято к производству следователем прокуратуры города Саратова Савиным В.Ю. В ходе следствия в кратчайшие сроки были установлены не только личности погибших лиц, совершивших данное преступление, но и следственным путем доказана причастность обвиняемых в совершении еще одного убийства на территории Республики Калмыкия.

При рассмотрении данного дела коллегией по уголовным делам Саратовского областного суда Михайлов Ю.Е., Ефимов Д.В. и Миронова Л.Н. были признаны виновными в совершении убийства 4 человек и им назначено наказание: Михайлову — пожизненное лишение свободы, Мироновой — в виде 23 лет лишения свободы, Ефимову — в виде 17 лет лишения свободы.

КОНЕВ Д.В.,
старший помощник
Прокурора города
Саратова

ОВ принят

нию, минимальный необходимый объем городского финансового благополучия — 5,2 млрд. руб., что заметно больше спущенных областю контрольных показателей, составивших 3,166 млрд. руб. Официальная же цифра будет известна после 1 октября — срока, к которому финансовый комитет мэрии должен представить проект нового городского бюджета. Срочность объясняется тем, что областной бюджет поступит в облдуму уже 5 октября, и если он будет принят до городского гроша, не будет стоять ломаного гроша.

Кроме нового бюджета, депутаты предлагали и другие способы решения городских проблем. Главным радикалом оказался председатель комиссии Александр Фролов. Он призвал коллег обратиться в мэрию с предложением приостановить текущие выплаты «Саратовэнерго». Это предложение не нашло поддержки членов комиссии. Депутат Комаров, например, предложил, вместо этого, написать письма президенту Путину. По его словам, он уже написал 10 и на 2 из них получил ответ. Также он выступил за на-

чало крупномасштабной судебной кампании против облправительства с вовлечением в процесс борьбы депутата Госдумы РФ Валерия Рашкина, а Лариса Абрамова выразила надежду, что в связи со сменой состава облдумы можно будет наладить переговорный процесс, буксовавший в прошлые годы.

Возмущенные тем, как активно средства массовой информации отреагировали на далекое, по их мнению, от правды заявление Аветисяна, депутаты рекомендовали пресс-службе мэрии провести развернутую PR-кампанию, направленную на прорыв «информационной блокады», разъяснение положения и обозначение его истинных виновников. В дискуссии о профессиональных, этических и умственных качествах саратовских журналистов особенно сильно досталось сотрудникам газет «Саратовские Вести» и «Саратов-СП». Дмитрий Удалов даже предложил журналистам этих газет встать и рассказать, как они поняли то, что только что увидели и услышали. Увы, журналистов этих изданий в наличии не оказалось.

Григорий ГРИШИН

ПРИПЛЫЛИ

После них — хоть потоп

Саратовская область объявляет сбор средств для пострадавших от наводнения. Прогулочная яхта Краснодарской краевой администрации красуется на фоне разрушенных от наводнения домов. Безысходность российского существования приучила к тому, что в этой несообразности нет ничего странного.

Для пострадавших от наводнения на Юге России жители Саратовской области собрали 1,7 млн. рублей. Областные госслужащие безропотно перечислили свой однодневный заработок. Предложение проявить солидарность поддержали промышленные предприятия всех форм собственности и даже небогатые организации, отнюдь не склонные к благотворительности. В районных центрах социальной защиты населения был организован сбор теплых вещей. Сработали добровольно-принудительный механизм, обкатанный еще с советских времен, или и впрямь не утрачено чувство сострадания, только колонна с 700 тоннами гуманитарного груза из Саратова была отправлена на Юг. Со складов мобилизационного резерва из 8 районов области 16 КамАЗов в течение суток свезли на склад МЧС 4 тыс. матрасов. Затем авиацией «спальные места» были переброшены в Краснодар для потерявших кров в Краснодарском крае, Дагестане и Ставрополье. Все это было проведено, как армейская операция, — с соблюдением поэтапного графика, четко и расторопно. Телевидение в те дни регулярно показывало, в каких чудовищных условиях — в иле, грязи, под открытым небом, без питьевой воды — пребывали десятки тысяч жителей 14 краев, областей и республик Юга России.

Что такое саратовские 1,7 млн. рублей? Эмоциональный жест. В лучшем случае, семь-восемь двухкомнатных квартир, построенных на месте унесенных потоком сломанных хат. Там, на Юге, таких хибарок было большинство. Климат благодатный, ничего такого отродясь не случалось. Что еще? Саратовские строители боро-

лись за подряд — восстановление моста, унесенного стихией в одном из южных регионов. Вроде бы проиграли. И все затихло.

Теперь наступило время подводить итоги. Заместитель генерального прокурора Сергей Фридинский недавно заявил: возбуждено 18 уголовных дел по фактам, вскрывшимся в ходе прокурорской проверки в Краснодарском, Ставропольском краях, Адыгее и Карачаево-Черкессии. Распределение денежных средств среди пострадавших от наводнения вылилось в банальное воровство.

Напомним: акция по сбору средств для пострадавших проходила не только в Саратове. Полпред в Южном федеральном округе генерал Казанцев разослал письма с просьбой о помощи по городам и весям всей Руси.

Недавно, с очень большим опозданием и губернатор Краснодарского края Александр Ткачев предложил жителям вверенного ему региона отработать один день в пользу восстановления затопленных населенных пунктов. Хорошо, что мода на добрые дела дошла и до краевой администрации. По странному стечению обстоятельств одновременно с началом и шатко ни валко ведущихся восстановительных работ на Ильинском шоссе в деревне Александровка появился особняк, стоимость которого, по мнению оценщиков недвижимости, превышает 1,5 млн. долларов США. Местные жители почему-то считают, будто принадлежит он губернатору Ткачеву. Сообщения прессы об этом до сих пор не опровергнуты.

У причала города Сочи появилась прогулочная яхта стоимостью 2 млн. долларов США. Оформлена она в регистрационной палате и налоговых

службах на помощника краевого руководителя. Ясное дело, яхта ему не по чину. Удивительно, но губернатор так некстати сдал свой паспорт на перерегистрацию...

Понятно, получит губернатор новый паспорт. Но пока губернатором будет работать Ткачев, не сможет получить новый паспорт герой наводнения в Широкой Балке Автандил Самсонидзе. Это единственный человек, про которого известно, что он спас как минимум восемь человек. Национальности их он не спрашивал. Выяснилось, все спасенные — русские. Сам он турок-месхетинец. Губернатор Ткачев искренне ненавидит турок-месхетинцев и делает все для выдавливания их из региона. Молодой 27-летний парень так некстати приехал из села Саук-Дере подзаработать во время курортного сезона на базе «Цементник» под Новороссийском. Он отдыхал в вагончике для технического персонала после ночной смены, когда обрушился смерч. Хлипкие хибары тут же смыло в море, а курортное местечко фактически было уничтожено. Прежде чем выбраться из вагончика, ему пришлось руками вытаскивать стальную решетку на окне — двери были заблокиро-

ваны. Домик вскоре заполнился водой, но парень вытащил на крышу всех его обитателей одного за другим...

За это ему отменили регистрацию в регионе, отказались восстанавливать паспорт. Беспаспортных, в одних шортах и плавающих скопилось 8 августа на берегу моря — море. У них не было даже мелких монет, чтобы купить стакан чая. Но только у одного из них подкачата национальность. Ему не дали ордена, как грузинскому пастуху-перевозчику. Его народ — изгой в своей стране. Получить паспорт и вид на жительство, кормить семью и воспитывать сынишку, — вот, собственно, и все, чего хочет этот наемный рабочий нетитульной национальности. Нетрошкое желание.

Вранье, чиновничья мерзость, бизнес, замешанный на чужом несчастье, — вот, собственно, и все, что осталось на берегу после того, как сошла вода.

ЧП и несчастий в стране еще будет немало. Гуманитарный груз из Саратова в следующий раз нужно доставлять в сопровождении как минимум БТР. И раздавать на месте в присутствии автоматчиков.

Юрий САНБЕРГ



ГОРОД

Без

Не

24 сентяб
кая постоян
Саратовско
дны по гра
сту, жилищ
ному хозяйст
ри земельн
была утвер
ия реконстр
Саратова.

Как сообщ
обязности на
дом архитек
рительства В
домой докум
мывити на
и градостре
том, поборо
ление дет, м
в центре горо
отчески и во
дистропиче
чем, глава ар
крайне пессим
вот, что «раз
зависит от на
реть градост
лесь «подде
тежные тен
отрицательны
Основной

Мы, жи
зету с прох
гражданам
рая грозит
мыслиной п
се террито
подрядств
длее, вл
личности
ко имевш
метров и
ли много
что будт
проклад
трассы и
фальтир
сообщае
ции, и п
ем граж
ем: то



ГОРОД

Без метро, без трамвая, без смысла ...

Не прошло и пяти веков, нам обещают осмысленное градостроение

24 сентября на заседании постоянной комиссии Саратовской городской думы по градостроительству, жилищно-коммунальному хозяйству, архитектуре, земельным ресурсам была утверждена Концепция реконструкции центра Саратова.

Как сообщил исполняющий обязанности начальника управления архитектуры и градостроительства Владимир Вирич, данный документ должен помочь выйти на курс «осмысленной градостроительной политики», побороть нынешнее положение дел, когда новые дома в центре города вырастают хаотически и вопреки всякой градостроительной логике. Впрочем, глава архитекторов был крайне пессимистичен. Он заявил, что «развитие города не зависит от нашего желания», а роль градостроителя — всего лишь «поддерживать положительные тенденции и смягчать отрицательные».

Основной интерес участни-

ков заседания вызвала реконструкция дорожно-транспортной сети города. Как выяснилось, новый мост через Волгу в Пристанном практически не повлиял на загруженность старого — проезд через него в час пик остается весьма затруднительным. Поэтому требуется либо еще один мост в черте города, либо расширение старого мостового перехода. Кроме того, Саратову требуется — и это отражено в концепции — порядка 10 многоуровневых развязок и организация радиальной дорожной сети. Только при условии таких кардинальных изменений в городе сможет установиться нормальная транспортная обстановка.

С душевной болью депутаты восприняли информацию о том, что трамвай для нашей дорожной сети не является эффективным транспортом и с течением времени его рельсы сначала переместятся из центра города на периферию, а затем и вообще исчезнут. Впрочем, как сообщил Вирич, пока

саратовские дороги не будут реконструированы, ни один из видов наземного транспорта не может считаться эффективным. На вопрос о перспективах строительства метро он ответил, что таковое является заведомо убыточным транспортом, поэтому ни в ближайшей, ни в отдаленной перспективе в Саратове оно не появится.

Также большую озабоченность депутатов вызвало то, что при будущей реконструкции транспортной сети не появятся новых зеленых насаждений (на подобное предложение, поступившее из уст депутата Турунтаева, докладчик только развел руками). Более того, при переносе кольца трамваев 3, 9 и 10 к Детскому парку должна пострадать некоторая его часть.

Положительное решение транспортного вопроса выглядело достаточно сомнительным, пока слово не взял руководивший депутатской рабочей группой Леонид Писной. Единственный из трех городс-

ких депутатов, избранных в областную думу, он регулярно посещает заседания комиссий. Теперь Писной, поддержав проект реконструкции, заявил, что объективно город именно так и развивается, и «если не будет всемирной катастрофы, все это будет в реальности». Именно он убедил коллег в нужности принятия этого градостроительного документа.

Вполне естественно, что в конце концов встал вопрос, какова хотя бы приблизительная стоимость реконструкции. Прозвучавшая при обсуждении цифра в 22 млрд. руб. была оставлена без комментариев, потому что финансовая составляющая не интересовала разработчиков концепции. Но даже если предположить, что порядок цифр верен, при размере городского бюджета в 3,2 млрд. руб. перспектива реализации этой бескрылой и пессимистичной концепции выглядит фантастичной.

Григорий ГРИШИН

Бульдозером по легким города

Уважаемая редакция!

Мы, жители г. Саратова, обращаемся в газету с просьбой сообщить читателям и всем гражданам Саратова о большой беде, которая грозит всем известному лесопарку на Кумысной поляне. В июле-августе этого года на ее территории, в той части, что прилегает непосредственно к 1-й Дачной (Вишневая), и далее, вплоть до 5-ой Дачной, был в большом количестве вырублен лес. При этом не только имевшаяся просека расширена до шести метров или более, но такой же просекой стали многие лесные тропинки. Мы слышали, что будто бы в этом месте ведутся работы по покладке какой-то международной лыжной трассы и что вырубленная часть будет заас-



...жданам Саратова о большой беде, кото-
рая грозит всем известному лесопарку на Ку-
мысной поляне. В июле-августе этого года на
территории, в той части, что прилегает не-
посредственно к 1-й Дачной (Вишневая) и
до 5-ой Дачной, был в большом
... имевшаяся просека расширена до шести
метров или более, но такой же просекой ста-
ли многие лесные тропинки. Мы слышали,
что будто бы в этом месте ведутся работы по
прокладке какой-то международной лыжной
трассы и что вырубленная часть будет заас-
фальтирована. Но почему об этом ничего не
сообщается в средствах массовой информа-
ции, и почему никто не интересуется мнени-
ем граждан по этому вопросу? Мы же счита-
ем: то, что происходит на наших глазах — это
безумие людей, испорченных властью, кото-
рые давно забыли о реальных нуждах про-
стых граждан, а думают лишь о забавах и по-
вышении своего престижа. Мы считаем, что
никаким престижем нельзя оправдать то вар-
варство, которое происходит на наших гла-
зах. Просим газету осветить происходящее на
своих страницах.

РАЗИНА
ВАРВКА и др.



Содержание любого амбици-
озного проекта, как правило, ста-
новится широко известным за-
долго до начала его реализации.
Проект строительства лыжного
стадиона на 5-й Дачной с лыж-
ными трассами протяженностью
в 3,5 и 7,5 километров, проходя-
щими по территории Кумысной
поляны, миновала участь быть
широко известным, а значит, и
широко обсуждаемым до начала
строительства. Может быть, по-
тому, что обсуждение его могло
бы вызвать ряд неприятных воп-
росов к разработчикам. До стро-
ительства дело могло бы и не
дойти, если бы экологическая
экспертиза проекта — условие со-
вершенно обязательное для по-
лучения разрешения на начало
любого строительства — оказалась
отрицательной.

Так или иначе, но строитель-
ство, скромно поименованное
«расширением лыжных трасс...
для культурно-оздоровительного
комплекса», началось почти де-
фективно с такого вот разреше-
тельного, с позволения сказать,
документа (письмо 155 от 23
июля 2002 года):

«Директору лесопарка «Ку-
мысная поляна» Буханову В.М.

Главное управление согласо-
вывает комитету по физкульту-
ре и спорту администрации го-
рода Саратова выписку лесору-
бочного билета на проведение
работ по расширению лыжных
трасс согласно проектной доку-
ментации для культурно-оздоров-
ительного пользования.

Зам. начальника главного уп-
равления природных ресурсов и
охраны окружающей среды МПР
России по Саратовской области
К.М. Доронин».

В тот же день (ну, не чудо ли
такая оперативность нашего не-
поворотливого аппарата?) был
выписан документ под названи-
ем «Лесорубочный билет» 9,

разрешающий на основании вы-
шеозначенного письма вырубку
в лесу первой категории древеси-
ны: деловой — 16,6 кубических
метров, дровяной — 28,4 кубичес-
ких метров, всего — 45 кубомет-
ров, с оплатой по таксе первого
разряда общей стоимостью 1382
рубля 28 копеек.

Уже 22 августа, в деле по-
явился Акт выполненных работ
«о выполнении работ под выруб-
ку леса под лыжную трассу в
квадратах 1, 2, 7 площадью 2 гек-
тара, числом вырубленных ство-
лов 190 штук и выбираемой дре-
весины в количестве 45 кубичес-
ких метров».

Акт подписан председателем
комитета по физкультуре и
спорту администрации города
Саратова Аравиным В.В., масте-
ром леса лесопарка «Кумысная
поляна» Ереминым В.В. и брига-
диром лесорубов Сухомлиновым
И.А.

Реально за строчками акта
стояло следующее.

По просекам леса и даже его
тропинкам от 5-й Дачной до
Жиркомбината и обратно про-
гулялся бульдозер с ножом
трехметровой ширины, разво-
ротив и искромсав и землю, и
живые деревья в таком количе-
стве, что даже сейчас, спустя
месяц, 190 стволов, указанных
в Акте, можно насчитать на ви-
димом пространстве. Очевид-
но, что валили лес немерено и
несчитано. Да и чего с ним счи-
тались при стоимости в 7 руб-
лей 28 копеек за условный
ствол! Такова у нас установлен-
ная государством такса за уни-
чтоженное живое дерево, да еще
и с вывозом древесины самим
«лесогубом». Правда, доступен
такой тариф не каждому граж-
данину, которому вдруг захо-
чется срубить осину-другую, а
только имеющему «согласова-
ние» товарища Буханова на вы-

писку соответствующего лесо-
рубного билета.

Что такое 45 кубометров жи-
вого леса? Это, во-первых, даже
не роща, а небольшой лесок.
Прирост леса в саратовских лесах
в среднем равен 2,5 кубометрам
в год на гектар леса. Лес срублен
на площади в 2 гектара. Это все
равно, что уничтожен девятилет-
ний прирост на этой площади
или восемнадцатилетний при-
рост на гектаре леса. Не берусь
судить о качестве леса Кумысной
поляны, как и российского леса
вообще. Может, он действительно
ни на что не годен, кроме как
только ложиться под нож буль-
дозера. Но почему-то верится,
что лес, тем более живой лес, это
не только деловая и дровяная
древесина. Но это еще и незаме-
нимый инструмент природы для
производства кислорода, которо-
го все больше не хватает нам в
последнее время. В замечатель-
ной книге «Саратовские леса»,
изданной в Саратове в честь 200-
летия лесного департамента Рос-
сии: «Совершенно не случайно,
поэтому в странах Западной Ев-
ропы рекреационная роль зеле-
ных насаждений оценивается в
20 раз дороже древесины. А в
Японии — даже в 50 раз».

Однако когда эта справка
была приведена в разговоре с
одним из весьма грамотных ру-
ководителей управления при-
родных ресурсов Саратовской
области Михаилом Дорони-
ным, то как возражение прозвуч-
ало, что наш лес, лес Кумыс-
ной поляны, плох и в рекреаци-
онном отношении. Его, мол,
надо к этой функции «гото-
вить» — вырубать очень старый
лес (плохо усваивающий угле-
род — Ю.Ч.), высаживать цен-
ные породы и делать многое
другое, что делает лес полно-
ценным лесом. На это нужны

большие деньги.

Программа развития лесо-
парка «Кумысная поляна» требу-
ет для своей реализации 13 млн.
758 тыс. рублей, которых, есте-
ственно, нет.

Однако так и осталось неяс-
ным, каким образом вырубка со-
тен (осмелюсь назвать это чис-
ло) деревьев сможет способство-
вать повышению рекреацион-
ных свойств леса или увеличить
бюджет лесопарка. Именно в
этом вопросе — о деньгах — про-
явилась одна из самых загадоч-
ных черт нашего российского
бизнеса. Так и не удалось узнать,
кто же тот спонсор-меценат, оп-
лативший вырубку (имеется в
виду не жалкая сумма в 1382
рубля 28 копеек, а оплата лесо-
рубов, бульдозера, вывоз раскор-
чеванного леса и другие рабо-
ты). Может, ему памятник при
жизни надо ставить, но пока мы
слишком хорошо знаем, что,
иногда стоит за подобной «доб-
ротой»! Скупка земли в частную
собственность за бесценок, при-
ватизация еще не построенного,
а дальше — что угодно: забор вок-
руг «лыжной трассы», морота с
охраной на входе в лес... да мало
ли что подскажет воображение
при таких делах на лесопарковой
кухне!

Но самое главное, что хотим
сказать, о грубейшем нару-
шении законодательства о при-
родопользовании, так это то, что
работы начались без проведения
экологической экспертизы про-
екта, что недопустимо. Отсут-
ствие такой экспертизы подтвер-
дил начальник отдела лесозар-
ядной экологической эксперти-
зы Владимир Равухин. И это
позволяет нам ставить вопрос о
причастности виновных к прове-
денным работам природоохран-
ной прокуратуры области.

Юрий ЧЕРНЫШОВ

и ра-
тационно показывало, в
каких условиях —
като, гречес, под открытым не-
бом, без питьевой воды —
использовали десятки тысяч жи-
телей 14 араб, областей и рес-
публик Юга России.

Что такое саратовские 1,7
млн. рублей? Эмоциональный
жест. В лучшем случае, семь-во-
семь двухкомнатных квартир,
построенных на месте унесен-
ных потоком сломанных хат.
Там, на Юге, таких хибарок
было большинство. Климат
благоприятный, ничего такого
отродясь не случалось. Что еще?
Саратовские строители боро-

свой администрации. По стран-
ному стечению обстоятельств
одновременно с началом ни-
шатко ни валко ведущихся вос-
становительных работ на Иль-
инском шоссе в деревне Алек-
сандровка появился особняк,
стоимость которого, по мне-
нию оценщиков недвижимости,
превышает 1,5 млн. долла-
ров США. Местные жители по-
чему-то считают, будто принад-
лежит он губернатору Ткачеву.
Сообщения прессы об этом до
сих пор не опровергнуты.

У причала города Сочи по-
явилась прогулочная яхта сто-
имостью 2 млн. долларов США.
Оформлена она в регистраци-
онной палате и налоговых

нилось, все спасенные — рус-
ские. Сам он турок-мехетинец.
Губернатор Ткачев искренне
ненавидит турок-мехетинцев
и делает все для выдавливания
их из региона. Молодой 27-лет-
ний парень так некстати при-
ехал из села Саук-Дере подзара-
ботать во время курортного се-
зона на базе «Цементник» под
Новороссийском. Он отдыхал в
вагончике для технического
персонала после ночной смены,
когда обрушился смерч. Хлип-
кие хибары тут же смыло в
море, а курортное местечко
фактически было уничтожено.
Прежде чем выбраться из ва-
гончика, ему пришлось руками
вытащить стальную решетку на
окне — двери были заблокиро-

паспорт и вид на жительство,
кормить семью и воспитывать
сынчика, — вот, собственно, и
все, чего хочет этот наемный
рабочий нетитульной нацио-
нальности. Негромкое желание.
Вранье, чиновничья мор-
зость, бизнес, замешанный на
чужом несчастье. — Вот, соб-
ственно, и все, что осталось на
берегу после того, как сошла
вода.

ЧП и несчастий в стране
еще будет немало. Гуманитар-
ный груз из Саратова в следую-
щий раз нужно доставлять в со-
провождении как минимум
БТРа. И раздавать на месте в
присутствии автоматчиков.

Юрий САНБЕРГ

ОЧЕНЬ ПО-РУССКИ

Кто стучится в дверь ко мне?

*Это переписчик. Или агитатор. Нет,
переписчик. Но с агитационными
материалами. Перевыборы в
городских округах совпадают с
проведением Всероссийской
переписи населения.*

Не будет ошибкой предпо-
ложить, что очень скоро Сара-
тов покажет пример рождения
новых избирательных техноло-
гий. С большим опозданием у
нас переписывают чужой опыт
— с «двойниками» да со сняти-
ем кандидата за незадеклариро-
ванное совместно нажитое с
бывшей супруги имущест-
во. Нужно уже чем-то отли-
читься. Раз в десять лет должно
ведь что-то такое произойти. С
переписью вас, уважаемые то-
варищи.

Выборы — вещь столь же
перманентная, сколь и факультативная. И за отказ в них уча-
ствовать косо никто не посмот-
рит, а посмотрит, скорее, с по-
ниманием. Перепись — совсем
другое дело, государственное.
Манкировать как-то неловко. В
этом смысле сочувствующие у
переписи есть.

Перепись выгодно отлича-
ется от выборов. Тот самый ред-
кий случай, когда тебе не врут.
Никаких обещаний, платформ и
предвыборных программ. Воп-
рос — ответ, примитивная фор-
мула. А ты, если захочешь, мо-
жешь стать внучатым племян-
ником барона Иеронима фон
Мюнхгаузена. Никто не прове-

рит. Потому что проверять не
будут. Можно поразвлекаться. В
наше время рассказывать о себе
правду — все равно, что ключи
от квартиры, где деньги лежат,
положить на блюдечко с голу-
бой каемочкой. Если выгово-
ришь название, родным языком
лучше назвать суахили. Это бу-
дет правильно. А основным ис-
точником доходов — исполнение
обрядов вуду после окончания
успешного полета на Луну...

Всего в городе Саратове
6605 переписчиков. Они воору-
жены ручками, свистками, фо-
нариками и чемоданчиками, и
они из вас все жилы вытянут.
При этом они будут по-добро-
му улыбаться. Они — энтузиас-
ты поневоле. Как правило, сту-
денты под руководством пре-
подавателей. Не исключено,
что первая ваша встреча состо-
ится на лестничной клетке, где
они вас упорно поджидали,
пока вы брели из гостей. Как бы
случайно они начнут сталки-
ваться с вами во дворе и укориз-
ненно качать головой. Не ис-
ключено, что в дождливый
осенний вечер позвонят домой
по телефону. Такая у них при-
вычка. Они будут вести себя
точно так же, как агитаторы.

И тем, и другим за каждого за-
ловленного гражданина выпла-
чивают дензнаки.

Не всем нравится практика,
разительно отличающаяся от
теории. В первопрестольной
уже скандалы. Массовые акции
протеста студентов сотрясли
престижные вузы, свой антипе-
реписной сайт создали студен-
ты академии госуправления.
Выдвинуты лозунги, направ-
ленные «против переписного
рабства». Ректораты же рапор-
туют о сотнях тысяч волонте-
ров, мобилизованных на труд и
на подвиг. В ряде вузов зачет по
летней практике попадает в за-
висимость от активности сту-
дента в деле государственной
важности. В такой атмосфере
«принудительного труда» пле-
мя студизов, не слишком об-
ремененное моральными огра-
нителями, просто-таки обя-
зано расквитаться с большими
дядями. Кто бы они ни были.

Пока никто не может дать
гарантии, что под видом пере-
писчиков к вам не придут аги-
таторы. И что переписчики не
начнут агитировать, раздавать
материалы, проводить социоло-
гические опросы. Одни и те же
всегда активные граждане — на-
дежная опора всех массовых ме-
роприятий. Перекупить студен-
та — вчера агитатора, завтра пе-
реписчика, потом снова агита-
тора — вещь не более сложная,
чем скупить голос гегемона за
стакан водки и за 50 рублей, чему
мы все недавно были свидетеля-
ми во время голосования на
выборах в областную думу.

Незнакомый вам кандидат
вдруг письменно обратится к
вам по имени-отчеству. И по-

здравит, как водится, в ноябре
с октябрьскими. Не следует
удивляться, откуда он знает про
вас. Оттуда.

С другой стороны, неизвес-
тно, как себя поведет население,
которое будут упорно пытаться
сосчитать. Кое-кто, устав от
агитационной кампании, пере-
писчику может дверь просто не
открыть. Несмотря на всю за-
мечательную атрибутику и
опознавательные знаки пере-
писчика.

Так что увидим, насколько
Саратов готов вписать славную
страницу в учебник избира-
тельных технологий. Правда, у
него есть конкуренты. Одно-
временно с Саратовским реги-
оном довыборы местных депу-
татов пройдут в Карелии и Яма-
ло-Ненецком автономном ок-
руге, а в Томской области и
Ханты-Мансийском автоном-
ном округе изберут депутатов
Госдумы, в Калмыкии в эти дни
президент Илюмжинов под-
твердит, что он — президент
Илюмжинов...

Перепись не покажет,
сколько «мертвых душ» смогло
«проголосовать» на выборах и
за какого кандидата. Зато она в
духе советской стилистики уже
получила название «масштаб-
ного мероприятия». Впрочем,
это в исконных русских, а поз-
же и советских традициях. Ве-
ликий переписчик московской
переписи населения 1882 года
граф Лев Толстой тоже был вы-
сокого мнения о предназначе-
нии переписи. Перепись, гово-
рил он, проводится с целью
«учредить лучше жизнь лю-
дей». Чтобы это случилось,
нужно записывать и считать.
Граф разработал свою оригина-
льную методику работы. Не-
смотря на все свое толстовство,
он попросту приказывал хозя-
ину домовладения запира-
ть ворота. А потом ходил по кварти-
рам и пересчитывал квартиран-
тов. Народ было пытался бе-
жать, да напрасно.

Ю. ЛУКИН



Стропила подгнили, и

но мэр, кажется,

«Я шесть лет был мэру крышей. Больше я его не буду покрывать», - заявил губернатор Дмитрий Аяцков в апреле этого года, начиная очередную атаку на непослушного градоначальника. Весенняя «битва за Саратов» была особенно жаркой, вплоть до публичного сбора подписей за отставку мэра с публикацией результатов в правительственной газете, до вынесения вопроса о смещении мэра на городскую Думу. Говорят, была установлена даже дата, когда в Саратове должен был появиться новый мэр - 11 мая. Не появился. Сражение затихло без видимых результатов, отодвинутое на второй план начавшимися выборами в областную Думу.

Выборы прошли. И атака на Саратов возобновилась с прежней пылкостью. На первом же заседании третьей Думы губернатор провозгласил первоочередной задачей «навести порядок в городе Саратове». В правительстве области не проходит заседания без спичей на тему: «Ну уйди ты в отставку! Положи ключи - мы тебе памятник поставим!» На полную выжимаются рычаги финансового давления на город по линии энергетических долгов. Озвучен и провозглашен уже вполне «балаковский вариант» - отопительный сезон в Саратове не начнется, пока город не расплатится с громадной задолженностью. Молчаливо подразумевается, что на самом деле читать надо - «пока Аксененко не уйдет и не появится новый мэр».

Мэрия отбивается вполне беспомощно и «как всегда». Ультиматум руководителя СМУЭК Вл. Аветисяна, задуманный и осуществленный как чисто пиаровская и политическая акция, встретил со стороны «мэрских» удивительно детский комментарий. На обвинения со стороны энергетиков в отсутствии на совещании по долгам

Саратова представители мэрии ответили жалким блеянием: «Нас не пригласили...» Камрады с Радищева, 24! Против вас провели классическую пиар-атаку, а вы не знаете, как в таких случаях реагировать? Что значит - «не пригласили»? Вы ведь знали про совещание? Почему мэр (или вице-мэр) не появился у дверей Марона в окружении толпы журналистов и телекамер и не устроил *встречное политическое шоу*? Ведь это так просто: «Здесь, за этими дверями, в отсутствие представителей 800-тысячного населения Саратова решается вопрос о срыве отопительного сезона. Энергетики, получившие в прошлом году 525% дивидендов, продолжают вздувать цены на тепло и обвиняют горожан в том, что они не могут расплатиться с прошлыми долгами. Жители превращаются в заложников...» - и т.д. и т.п. Показать платежи перечислений по текущим платежам, объяснить, что город неукоснительно платит (что на самом деле и происходит) и что вы пытаетесь объяснить в заведомо проигрышной позиции обвиняемых, но вас никто не слу-

шает. Демонстративно отказаться войти в кабинет, пока враг не откажется от своих наглых притязаний. В общем, превратить нападающих в обороняющихся, *защитить реальные интересы 800-тысячного города*. Потому что никто не имеет права превращать повседневную жизнь города в разменную монету в политической игре.

Куда там! Наше градоначальство на такие наполеоновские подвиги не способно. Правда, энергетики переборщили в своей пиар-атаке на мэрию. Аветисяну пришлось извиняться перед мэром, а Невейнищину - выслушивать губер-

наторскую отповедь по поводу «игр в кошки-мышки».

Но политическая и экономическая ситуация сегодня существенно изменилась по сравнению с майскими днями, и есть основания полагать, что шторм захлебнется. И мэрия снова устоит.

Я вижу для этого как минимум две причины. Во-первых, экономических оснований для краха Саратова не существует - все «выкладки» г-на Аветисяна насквозь политические и упираются в волю и решения, по сути, одного человека - губернатора Дмитрия Аяцкова. Город действительно платит все, что может. Город действительно

Фото И. Чижова



но не в состоянии удержать прошлой реструктуризации долга. Дет во главе Юрий Аксененко другой (Александр Маринин) Миряновских, которые сегодня, Саратовская область только при

А у самих на фронте гов далеко иск «Русатом» шего вводить новые финансы области; м году, помню «дыры» в возникших еще прим «провали бюджет. брошенными мику, впо как воспоминательным дрии Саратому вынужден дефолта.

Невозможно разделить чужих долгов: воласти: во долги, мы кротим, мы их все такой же и причини отношен ром и э своим сторон тарифы которые ЕЭС, а с кого зят нерго». Сара из немн ных рег ская Г

...и, и крыша поехала,

кажется, устоит

но не в состоянии при нынешнем уровне тарифов выполнить прошлогоднее соглашение о реструктуризации 2-миллиардного долга прошлых лет — будет во главе Саратова мэр Юрий Аксененко или кто-либо другой (Александр Дурнов, Владимир Марон или даже Александр Мирошин). При тех тарифах, которые установлены сегодня, Саратов может расплачиваться со старыми долгами только при помощи области.

Ау самой области ситуация на фронте энергетических долгов далеко не радужная. Проект «Русатоммета», требовавшего ввести внешнее управление финансами Саратовской области, мы уже писали. В этом году, помимо 500-миллионной «дыры» в городском бюджете, возникшей по линии ТЭР, еще примерно такая же сумма «провалилась» в областном бюджете. Владимиру Марону, брошенному сейчас на экономику, впору думать не о том, как воспользоваться энергетическим дефолтом против мэрии Саратова, а о том, как самому выкрутиться из такого же дефолта.

Невозможно экономически разделить проблему энергетических долгов Саратовской области: вот это, мол, городские долги, мы сейчас Саратов обанкротим, а вот это — областные, мы их всем простим. Область — такой же банкрот, как и город, и причина этого одна — особые отношения между губернатором и энергетиками, имеющие своими следствиями, с одной стороны, чрезвычайно высокие тарифы на электроэнергию, которые область платит РАО ЕЭС, а с другой — губернаторского зятя во главе «Саратовэнерго».

Саратовская область — один из немногих энергоизбыточных регионов России. Балаковская ГЭС и АЭС производят

очень дешевую электроэнергию. С другой стороны, Саратовская область платит за киловатт намного больше, чем соседние энергонедостаточные Пенза или Волгоград. На 1 апреля область входила в число регионов, плативших самый высокий тариф. Сейчас, по словам министра финансов Александра Ларионова, положение исправляется, но медленно. Именно поэтому область — объект стратегического интереса для структур РАО ЕЭС. И именно поэтому у губернатора есть козыри для «торговли» с РАО. Область слишком важна для энергетиков, чтобы позволить себе «раздавить» ее в назидание остальным, как это пытались сделать с соседним Ульяновском. Потери от конфликта заведомо превышают цену договоренности, но договариваться может только губернатор. Ни мэр, ни депутаты Госдумы не обладают возможностями для торга и успешного ведения переговоров.

И не пытайтесь убедить меня в юридических сложностях переговорного процесса — я знаю, как в России решаются такие проблемы. Воля и готовность защищать свои интересы при одновременной готовности договариваться, и завтра вопрос об энергетическом дефолте Саратова и Саратовской области будет решен к взаимному удовлетворению.

Если этой воли нет — значит, действуют политические расчеты.

А в политике Саратовской области к сентябрю произошли существенные перемены, делающие планы «губернаторской партии» по захвату Саратова трудноосуществимыми.

Весной мэр был в политической изоляции. Если не считать Рината Халикова, чьи реальные возможности не так уж

велики, его не поддерживал никто из ведущих игроков. Альянс Аяцков-Володин явно доминировал на всех этажах, где могли решаться вопросы о смене руководства города — и в области, и в ПФО, и в Москве. В областной Думе в защиту мэра не раздавалось ни одного голоса. Областной прокурор, хотя и занимал независимую позицию, как показывает история со снятием с выборов начальника отдела криминалистики прокуратуры области Виктора Будылева, вынужден был считаться с реальным соотношением сил и действовать весьма осторожно.

В сентябре альянс фактически распался по причине постоянного стремления «губернаторских» ущемить интересы союзников. Соответственно, значительно усложнилась ситуация с точки зрения баланса сил в Москве и ПФО. В областной Думе появилась целая группа представителей новых кланов, играющих в собственные игры, причем никому из них невыгодно снятие мэра Саратова и переход города под контроль «губернаторских». О том, что прокурор области очень усилился и превратился в мощную политическую силу, в один голос говорят все причастные к саратовской политике. Маятник явно качнулся в другую сторону.

«Губернаторская партия», — писал я в размещенном на сайте www.svobodnysaratov.com анализе политического положения в Саратовской области в мае 2002 г., — достигла тактических успехов ценой общего ослабления альянса с Володиным — и сейчас уже очевидно, что Аяцков разменял захват Саратова и решающую победу на частные успехи против своего союзника. Именно промедление, потеря темпа на подписание Володина, ослабле-

ние его «Единой России» привели к тому, что Аяцков оказался бессильным против оборонительных редутов мэра. Уже в мае был очевиден путь: ванг Аяцкова при продолжении политики «все захватить и ничего не отдать». К осени ситуация если и изменилась, то только в худшую для губернатора сторону. Одержав множество видимых тактических побед, Аяцков не замечает, что он очутился перед лицом стратегического поражения. Еще цитата (апрель 2002 г.): «Укрепившись под крылом авторитарного режима Д.Ф. саратовским ФПГ не нужно возвращение к 1996 г. Они больше не хотят «есть с руки губернатора» — у них уже есть «свой» мэры и свои главы, они сами хотят участвовать в управлении — то есть влиять на принимаемые решения (и не только финансовые). «Сила вещей» — равнодействующая стремлений и воли саратовской элиты — ведет прочь от авторитаризма образца 1996 г., она работает против губернатора и его амбиций».

Никто из относительно самостоятельных участников областной политики не хочет полного торжества губернатора, все они готовы выступить единым фронтом против чрезмерно усилившегося «Хозяина», и уже готов к неким действиям человек, чьи маневры в последние два года определяли повороты регионального политического расклада — Вячеслав Володин.

Вывод складывается такой: губернатор, безусловно, сильнее мэра, он ярче его как политик, но соотношение сил в саратовской элите сегодня указывает на высокую вероятность неудачи его атаки на мэрию.

Дмитрий
ЧЕРНЫШЕВСКИЙ

...политический дефолт

комментарий. На обвинения со стороны энергетиков в отсутствии на совещании по долгам

гесь объяснить в заведомо проигрышной позиции обвиняемых, но вас никто не слу-

рию. Аветисяну пришлось извиняться перед мэром, а Невейницыну - выслушивать губер-

натора Дмитрия Аяцкова. Город действительно платит то, что может. Город действительно

на и н
ныя
сая

Самарский энергетик по-саратовски?

Пять или шесть лет назад в арсенале политического оружия, применяемого российскими элитами в междоусобных войнах, появился новый "top gun". Изобретен он был федеральной властью в ее тогдашней расправе с регионами. Поскольку в те далекие времена в стране не велось всеобщей войны против автономизации, речь шла всего лишь о локальной кампании, организуемой Центром против губернатора Приморского края Евгения Наздратенко. Именно в ее ходе вдруг выяснилось, что энергетический рубильник или вентиль теплоснабжения могут превратиться в чрезвычайно действенные инструменты мобилизации на заданной территории не только общественного мнения, но и народного гнева.

«Кремлевские уши»

Однако в руках федерального Центра это оружие так и не проявило своей эффективности в полной мере. Во-первых, на федеральном уровне энергетики оказались слишком самостоятельными и слишком быстро усвоили, что те спецсредства, которыми они располагают, выгоднее применять в собственных интересах, чем подчиняться чужим. Во-вторых, общественное мнение явило себя палкой о двух концах. Обесточенные больницы и лишенные отопления детские сады, как выяснилось, формируют отрицательный имидж региональным властям и тем, кто берет в заложники население. Центр не мог себе позволить, чтобы из-за спины энергетиков в таких обстоятельствах торчали кремлевские "уши". Для этого он находился слишком на виду.

Преподанный урок усвоили многие из тех, чьи представления об общественном мнении носили, скорее, характер платонический. В первую очередь, это были сами энергетики. Во вторую, губернаторы, от которых, как оказалось, региональные энергетики подчас зависят больше, чем от Кремля или даже собственного федерального руководства. И если первые свое оружие стали пускать в ход почти исключительно ради денег, то вторые мгновенно поняли, что деньги в нынешних ус-

ловиях могут успешно прикрывать интересы политические. И в самую наипервейшую очередь — при противоборстве с мэрами региональных столиц.

Город на мели

Наверное, каждому саратовцу уже известно, что вопрос о начале отопительного сезона в этом году у нас пока остается открытым. Потому что областной центр задолжал энергетикам огромные деньги, и пока вопрос об их выплате не будет урегулирован, говорить о запуске котельных представляется преждевременным. Только за текущий год в городском бюджете из-за оплаты ТЭР образовалась «дыра» в размере более 500 млн. руб., хотя теоретически в саратовский бюджет-2003 средства на оплату топливно-энергетических ресурсов были заложены полностью. Однако закладывались они при одних условиях, а платить пришлось уже при иных. С 1 января 2002 года судом была пресечена попытка саратовских муниципальных властей повысить коммунальные платежи для населения. Именно повышенный уровень платежей брался в расчет при формировании бюджета, а потому его отмена создала ежемесячный дефицит в размере 40 млн. руб. В середине года Региональная энергетическая комиссия без предупреждения повысила энерготарифы, что потребовало от городского бюджета 147 дополнительных мил-

лионов. Кроме того, предусмотренные федеральным законом льготы для товариществ собственников жилья и ЖСК оказались недофинансированы трансфертами из федерального бюджета на 70% от потребности. Наконец, даже имеющиеся вроде бы деньги удавалось получить не всегда — собираемость платежей с горожан составляет лишь 85%...

Город, разумеется, пытался доказать, что аппетиты энергетиков не соответствуют реальному положению дел. Так, по утверждению саратовских муниципалов, само решение РЭК поднять тарифы в середине года, после формирования бюджетов всех уровней, незаконно и противоречит Бюджетному кодексу. Кроме того, в мэрии считают, что "Саратовэнерго" завышает свои счета, поскольку формирует их не на основании данных счетчиков, стоящих у потребителей, а ориентируясь по мощности на выходе в потребительскую сеть. Разница при этом достигает 30% - в пользу "Саратовэнерго", разумеется. Также мэрия утверждает, что энергетики наживаются на клиентуре, исходя в расчетах из продолжительности отопительного сезона в 202 дня, тогда как реально он длится 183, да и вода ими подается на 10-15% холоднее расчетной, что тоже формирует определенный базис для "экономии". Однако пока все это глас вопиющего в пустыне. По крайней мере, от наличия этих аргументов в мэрском ар-

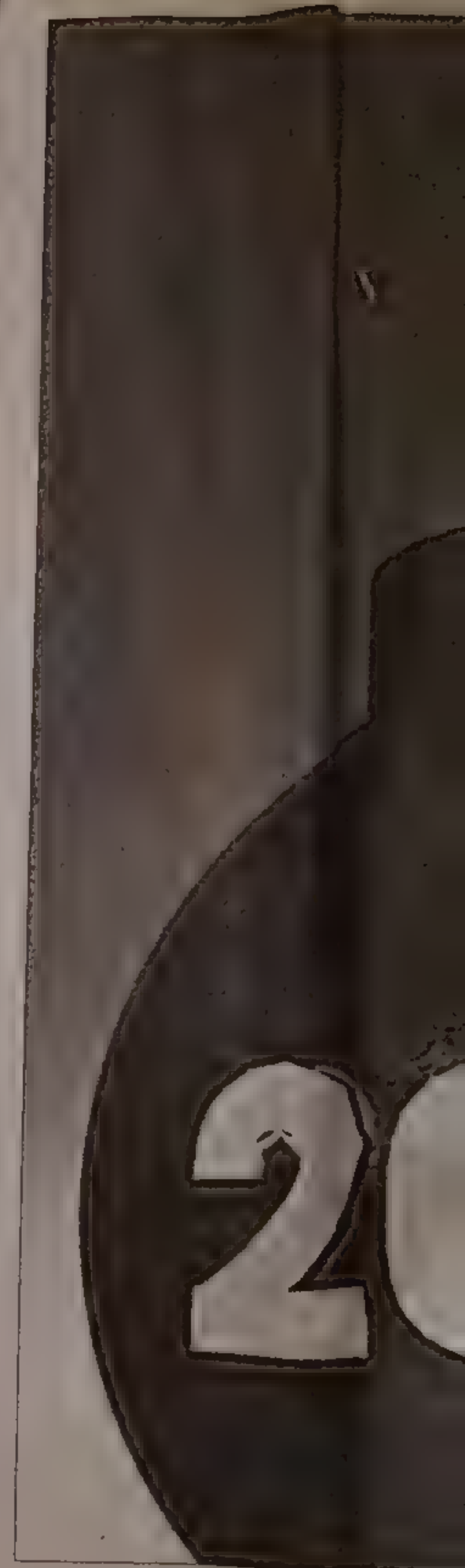
сенале никакого ощутимого эффекта не наблюдается.

Мэрия - не девушка, что с нее взять?

Саратовский муниципалитет не раз обращался к областным властям за помощью и финансовой поддержкой, но взаимопонимания не встречал. Губернатор Дмитрий Аяцков, неизменно советовал найти деньги "самостоятельно", поскольку, мол, Саратов в расчете на душу населения и так остается самым обеспеченным бюджетными деньгами городом области.

В итоге кое-как справляясь с текущими платежами, мэрия

отказалась...
которые р
году верн
счет пога
гов, дост
двух милл
довал уль
будут зап
отопител
ся. Однак
даже у сам
ки бессм
больше, ч
ужтем бо
рии. Меж
быть пайд
чтимилл
тельно вс
ла и света
читься, в
ципально
только д



в их регионах России. Балаковская ГЭС и АЭС производят

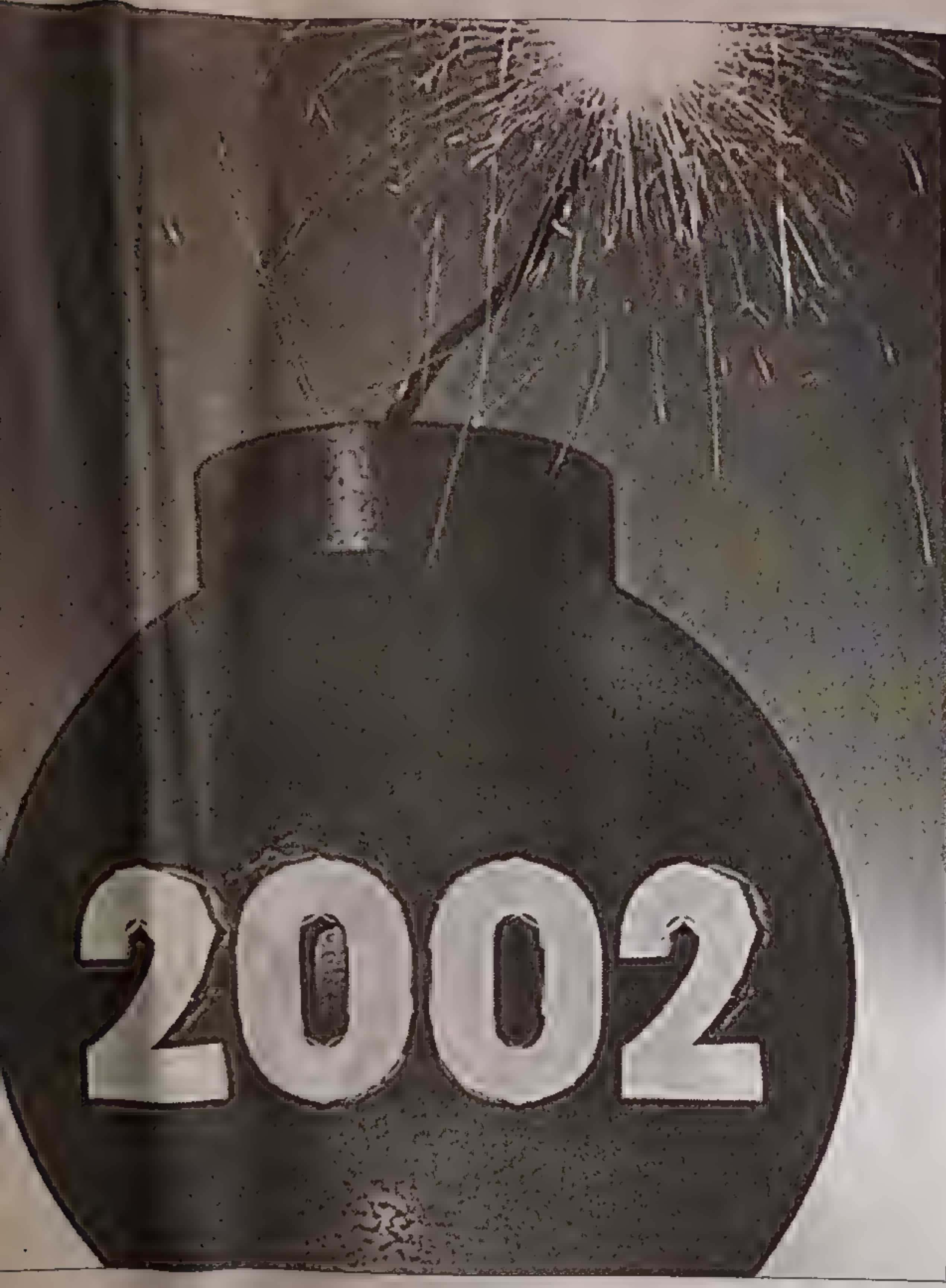
татья Рината Халикова, чьи реальные возможности не так уж

его союзника. Именно промедление, потеря темпа на подписание Володина, ослабле-

неудачи его атаки на мэрию.

Дмитрий ЧЕРНЫШЕВСКИЙ

Этический дефолт



дугимого эффекта.

Я - шка, взят?

ниципалитет к областным и финансово взаимополал. Губернаторов, неизменно деньги "сакольку, мол, а душу населения самым обесамыми деньгами, управляясь: ами, мэрия

отказалась платить 326 млн. руб., которые ранее обязалась в этом году вернуть "Саратовэнерго" в счет погашения прошлых долгов, достигающих примерно двух миллиардов. В ответ последовал ультиматум: либо деньги будут заплачены сейчас, либо отопительный сезон не начнется. Однако есть подозрение, что даже у самой прекрасной девушки бессмысленно требовать больше, чем она может дать. А уж тем более - у саратовской мэрии. Между тем, выход должен быть найден, ведь не может почти миллионный город действительно вступить в зиму без тепла и света - чем это может кончиться, в том числе, для муниципального руководства, но и не только для него, прекрасно по-

нимают и в мэрии, и в облправительстве, и в структурах РАО "ЕЭС России".

Самарский вариант

Один из вариантов такого "выхода" уже давно и основательно опробован на практике. Однако вариант этот настолько радикален, что напоминает не выход, а, скорее, исход, причем совсем другого процесса. А именно - все того же противостояния губернатора и мэра областного центра. В ноябре 2001 года администрация Самарской области впервые в российской практике заявила о намерении ввести внешнее управление бюджетом Сама-

ры. Формальным поводом стали долги города, которые превысили 20% городского бюджета. В соответствии с нормами Бюджетного кодекса, это является достаточным основанием для принятия столь радикальных мер. С экономической точки зрения этот шаг ничего не давал. Финансирование государственных функций в городе и так осуществлялось из облбюджета, который для этого получал из Центра трансферты и в виде дотаций переводил деньги в бюджет муниципальный. Кредиты же местное самоуправление брало, как правило, потому, что положенные дотации поступали к нему с большими задержками, а платить зарплату бюджетникам и расплачиваться с энергетиками нужно в срок. Эксперты объясняли беспрецедентное поведение областной администрации политическим конфликтом между губернатором Константином Титовым и мэром Самары Георгием Лиманским, обострившимся накануне выборов в Самарскую губернскую думу, где Лиманский намеревался сформировать свою фракцию. В подоплеке событий лежало наметившееся ослабление позиций Титова как среди местной бизнес-элиты, так и в Москве. Но еще до выборов губернская дума успела утвердить положение, создающее юридическое основание для ввода внешнего финансового контроля за исполнением муниципальных бюджетов. И 8 декабря, в последний предвыборный день, Титов подписал документ, лишавший Лиманского контроля за городской казной. Таким образом самарский губернатор нашел выход из тупика, в котором находятся, в общем-то, все его российские коллеги. Дело в том, что федеральное законодательство позволяет лишь президенту РФ досрочно смещать мэров региональных столиц. Титов же, не покушаясь на президентские prerogatives, сумел поставить своего противника в положение, значительно понижающее его "вес" как политической фигуры. Самарский пример оказался востребован - в марте 2002 года похожая попытка была предпринята в Ульяновске, а в мае - в Нижнем Новгороде. Однако обе они провалились - исключительно из-за недостаточной грамотности действий губернаторов.

Сделает ли область решительный ход?

Для Саратова сармарский опыт так же актуален, как и для любого другого эпицентра губернаторско-мэрского противостояния. Ситуация в сфере расчетов с энергетиками позволяет говорить о том, что когорты для "решительного боя" медленно, но неумолимо формируются. Правда, Аксененко - это все же не Лиманский, и значительных успехов на выборах в областную думу от него никто не ожидал. Но сама логика борьбы, в которой по одну сторону баррикад оказался мэр, а по другую - команда губернатора и энергетиков, оставляет сторонам не так уж много пространства для маневра.

Правда, о полном перехвате контроля за городскими финансами речь, насколько известно, пока не ведется - по крайней мере, в открытую. Однако вполне возможно, что какой-то частью своего суверенитета Саратову придется поступиться, причем уже в ближайшее время. Как один из путей развития событий обсуждается возможность создания совместной комиссии, в ведение которой будет передано решение вопросов по расчетам областного центра с энергетиками. В нее войдут представители всех заинтересованных сторон, включая и мэрию, однако право решающей подписи будет принадлежать команде губернатора, олицетворяемой, по всей видимости, нынешним первым зампредом правительства области Владимиром Мароном - человеком жестким, властным и с Аксененко совсем не дружным. Следует подчеркнуть, что окончательное решение о создании такой комиссии еще не принято. Но если она все-таки появится, это грозит стать первым в цепочке шагов, каждый из которых будет лишь логическим следствием предыдущего. И в конце ее может оказаться все та же окончательная утрата мэрией самостоятельности при решении вопросов, важнейших с точки зрения контроля за собственной ресурсной базой, то есть денежных.

Илья МАЛЯКИН

27 сентября, 2002 г.

ТЕАТР

Комедианты? Нет, артисты...

(Академдрама открыла свой 200-ый сезон)

Вперед к Островскому!

Замысел «Мечтателей» столь же не нов, сколь и спорен: составить спектакль из нескольких пьес одного драматурга. Некогда Таганка к 150-летию А.Н.Островского преподнесла коллаж из его пьес - «Бенефис». В нашем случае спорность минимальна: актеры Счастливец и Несчастливцев («Лес»), Робинзон («Бесприданница»), Негина, Смелская, Нароков, Ераст Громилов («Таланты и поклонники»), Незнамов, Шмага, Коринкина, Милловзоров («Без вины виноватые») обретаются в одном и том же мире, и порой раз найденный тип варьируется, как Счастливец-Робинзон-Шмага или Смелская-Коринкина. Особняком стоит лишь трагический образ Кручининной из пьесы «Без вины виноватые».

В Академдраме отвели первый акт под сокращенный вариант «Талантов и поклонников» (с небольшим вкраплением «Бесприданницы»), второй - под «Лес».

Скажу сразу: первый акт заметно проигрывает второму. Каноническое прочтение пьесы - это драма молодой талантливой актрисы, вынужденной предпочесть возвышенные отношения с любимым студентом покровительству богача, и новый спектакль в основном остался в каноне. Негина (Наталья Яковлева) и Мелузов (Константин Милованов) возвышены, вокруг них резонерствует бывший актер Мартын Нароков (Григорий Аредаков), остальные кружатся в привычном хоро-воде мелких страстей и выгод. Только ведь Островский, сколько бы ни тиражировала стереотипы Малого театра советская сцена, остался Островским, многослойным и многосложным, всегда неоднозначным. Есть в подходе Академдрамы к «Талантам и по-

Неоднозначное отношение вызывает исполнение роли Нарокова Григорием Аредаковым и роли Робинзона Сергеем Сосновским, которым в спектакле заменили трагика Ераста Громилова.

Уже с первого акта, где Домна Пантелеевна свысока беседует с жалким театральным приживалом, удивляясь его рассказу о былом богатстве, налитый силой, в хорошо сидящем костюме актер противоречит образу. Невольно думаешь о том, что это Аредакову самое место в князях быть...

Не прошла без последствий для авторов спектакля и замена трагика комиком. Сосновский блестяще (если он вообще может играть не блестяще) играет загулявшего актера, но у Островского (и в жизни) буянят трагики, а не комики. Был замысел их уравнивать? Показать, что и буйный Ермил равен жалкому комику пред лицом «мецената» Васи? Пусть так.

Понятно и то, почему Аредакову была поручена роль не только громокипящего Несчастливцева второго акта, но и жалкого бутафора: были когда-то и мы рысачами... И все же жалкость не так удалась мастеру в первом действии, как удалась во втором.

Лесные страсти

Вот где что ни решение, то попадание в десятку, что ни роль, то многогранное сверкание разных черт, мастерство и театральность высшей пробы. Второе действие начинается с выверенного гротеска: шеренга передвижных елочек, меж которыми

Фото Н. Курочкиной



высший персонаж разговаривает пыльными монологами, и никак отчетливо не разглядеть его лица». А. Толстой). Жаль, что ушли сцены пикировок Буланова с Несчастливцевым, и все равно роль отменно удалась. ...Быть может Буланов - самый живучий, он - на все времена, и еще недавно был секретарем райкома комсомола, сейчас сделался чиновником новой власти и попутно держит казино. И, кажется, ему в первую очередь адресован финальный монолог Несчастливцева: «Комедианты? Нет, мы артисты, благородные артисты, а комедианты - вы. (...) Вы всю жизнь толкуете о благе общества, о любви к человечеству. А что вы сделали? Кого накормили? Кого утешили? Вы тешите только самих себя, самих себя забавляете».

Свою комедию «Таланты и поклонники» Островский сперва назвал «Мечтатели», потом «Фантазеры», потом снова «Мечтатели». Они противостоят «реалистам». И поэтому не вызывает недоумения превращение купчика Васи (Андрей Сатор) в

ния, группа статистов, обряженных то официантами (первое действие), то людьми Гурмыжской, (студенты театрального факультета консерватории), к которым неприменимо это слово, ибо не статика, но динамика утверждается ими на сцене. Танцы очень изящны (хореография Алексея Зыкова). Естественно, необходимо сказать и о музыке (Жан Паскаль Ломан). Я не готов ни полностью одобрить, ни отрицать это нередко чересчур громкое попури из русских и цыганских, а однажды почему-то и грузинских мелодий, классических пьес, но несомненно, что музыка по-своему держит ритм спектакля, но не более. За исключением одной мизансцены второго действия с граммофоном, восхитительной под Вертинского песенкой про брошенного матерью малютку, причем здесь явный анахронизм, упоминаемый в тексте роддом, не меша-

Воспоминание

КНИЖНЫ

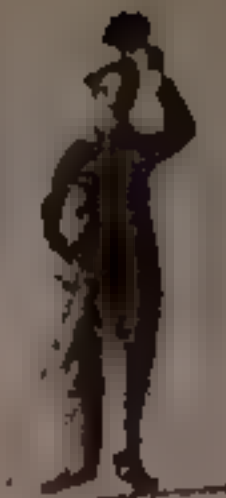
На

Эти мемуары...
...и авторов к т...
...фессиям: режи...
...Соединяет и...
...судный уро...
...дях, кто л...
...тлу, достаточ...
...удать кое-ка...
...зю.

Долгая...
...встречами жи...
...или Сац! : Ст...
...иштейн, Вахт...
...ез, Стравин...
...из, Лемеше...
...Натали...
...свадьбом на...
...мисли по по...
...ли правило...
...достаточно...
...тсжу, что со...
...воспительно...
...бил возить...
...рать на скр...
...саратовцев...
...ет особый...
...татия Сац...
...сылки жи...
...была худр...
...Более дру...
...ной культ...
...банист И...
...рою воспо...
...санные в...
...публикац...
...вают нев...
...сообщив...
...она выр...
...домой в...
...Ильинич...
...итог: «с...

О

Жи...
...каждод...
...писате...
...жадно...
...тателя...
...лично...
...подоб...
...го его...
...товы...
...к лю...
...го и...
...щег...
...ти...
...пре...
...чи...
...оч...



КНИЖНЫЙ РАЗВАЛ

На любителя

Эти мемуарные книги объединяет принадлежность их авторов к творческим профессиям: режиссер, писатель. Объединяет их и достаточно средний уровень, впрочем, для тех, кто любит мемуаристику, достаточный, чтобы выделить кое-какую информацию.

Долгая и насыщенная встречами жизнь была у Наталии Сац¹: Станиславский, Эйфштейн, Вахтангов, Прокофьев, Стравинский, Луначарский, Лемешев, Уланова.

Наталия Ильинична не слишком наблюдательна, ее мысли по поводу увиденного, как правило, банальны. Ей достаточно просто удивиться тому, что создатель теории относительности более всего любил возиться на огороде и играть на скрипке. Правда, для саратовцев книга представляет особый интерес, ведь Наталия Сац после тюрьмы и ссылки жила в нашем городе, была художником филармонии. Более других деятелей местной культуры ей запомнился баянист Иван Паницкий. Порою воспоминания Сац (написанные в расчете на советскую публикацию) невольно вызывают невольную улыбку. Так, сообщив о том, как мечтала она вырваться из Саратова домой в Москву, Наталия Ильинична всерьез подводит итог: «советские законы гу-

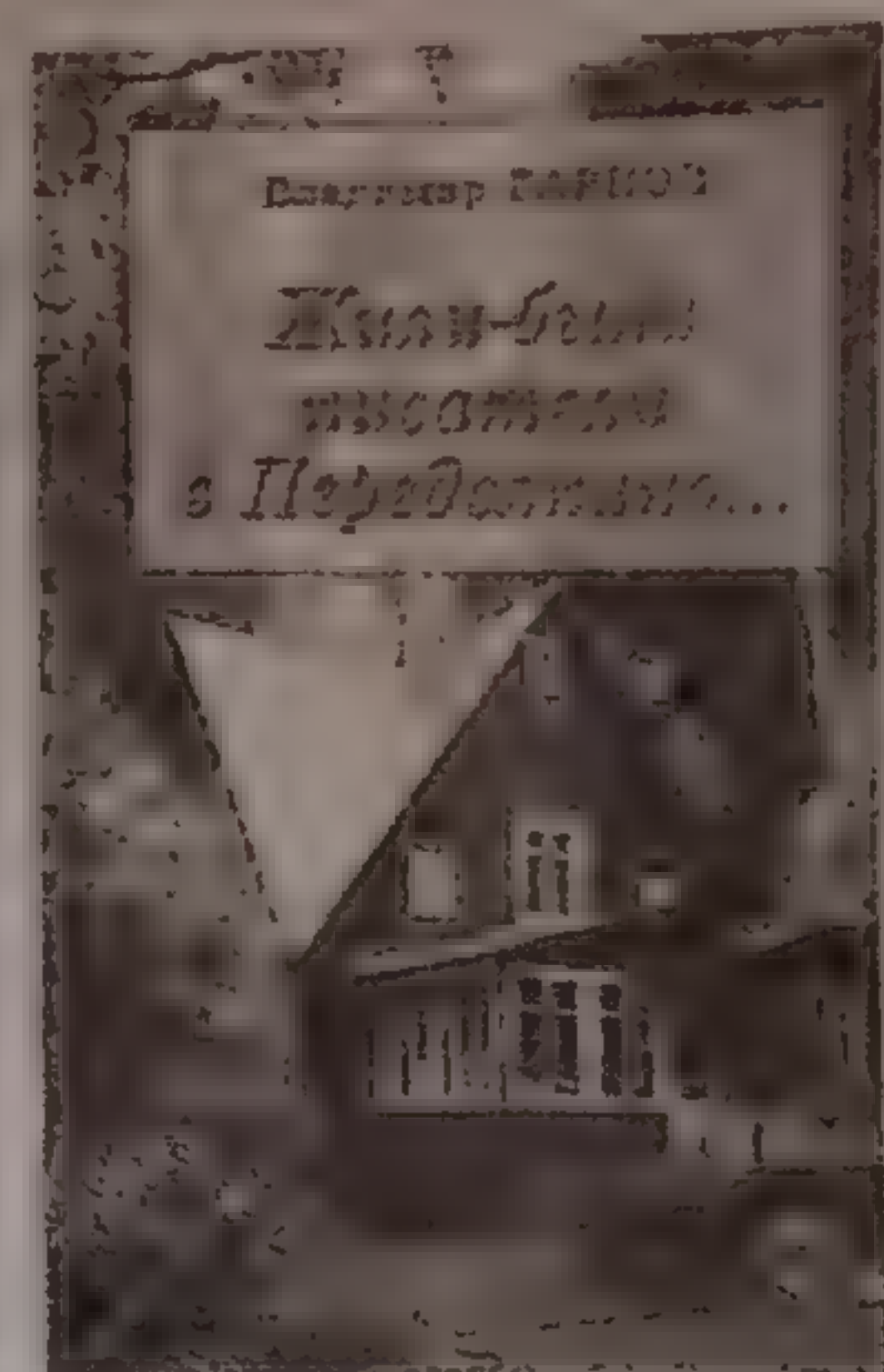
манны и справедливы. Теперь я была не только амнистирована, но и реабилитирована».

«Сидельцем» был и Владимир Карпов, ставший после штрафбата Героем Советского Союза. Малоизвестный литератор, он сделал служебную карьеру: главный редактор журнала «Новый мир» (1981-1985) и Первый секретарь Союза писателей СССР (1986-1991). Его книга «Жили-были писатели в Переделкино...»² затеяна как рассказ о знаменитом подмосковном городке писателей, построенном по замыслу Горького и приказу Сталина.

Через переделкинские дачи протекли судьбы многих. Отсюда увозили «воронки» Бабеля и Пильняка, сюда приезжало начальство уговаривать Пастернака отказаться от Нобелевской премии, здесь застрелился бывший Генеральный секретарь Союза советских писателей Александр Фадеев. Со временем обитатели дач менялись. Кто помнит сейчас судьбу, да что там, самое имя Василия Ажаева? А ведь были годы, когда бывшего репрессированного инженера, описавшего строительство нефтепровода на Дальнем Востоке в романе «Далеко от Москвы», знала вся страна. Только действовали у него в романе не заключенные, как было в действи-



¹Наталия Сац. Новеллы моей жизни: Автобиографическая проза. - М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001. - 608 с., илл. Тираж 5000 экз.



²Владимир Карпов. Жили-были писатели в Переделкино... (Очень личные воспоминания). - М.: Вече, 2002. - 448 с. Тираж 2500 экз.

тельности с ним самим, но сознательные советские люди. Роман получил Сталинскую премию, были бесконечные переиздания, инсценировки, экранизация и даже опера. Ажаев, роман которого был большей частью «доработан» Симоновым и другими профессионалами, настолько ошалел от свалившихся на него денег, что пригласил для отделки переделкинской дачи мастеров из Палеха и жил в помещениях, похожих на гигантскую палехскую шкатулку. Спусти-

годы у обнищавшего забытого Ажаева дачу купил преуспевающий Евгений Евтушенко.

Увы, потенциально выигрышный замысел оказался не по плечу В. Карпову, и колоритный переделкинский быт, метафизическая перенасыщенность этого кусочка Подмосковья стучками советского абсурда лишь слабым отзвуком присутствуют в книге. К тому же не советую полагаться на достоверность книги Карпова - она полна опечаток.

Он о себе, она о нем

Жизнь и судьба вовсе не каждого, даже и замечательного писателя становятся предметом жадного интереса широкого читателя. А уж писателей, вокруг личности которых возникает подобие ордена, исповедующего его систему ценностей, с культовым трепетом относящегося к любым знакам его жизненного и творческого пути, доходившего до языческой обрядовости, до неких радений вокруг предмета поклонения и его сочинений - таких писателей очень-очень немного, и в русской литературе XX века один из первых, если не первый, - Михаил Афанасьевич Булгаков.

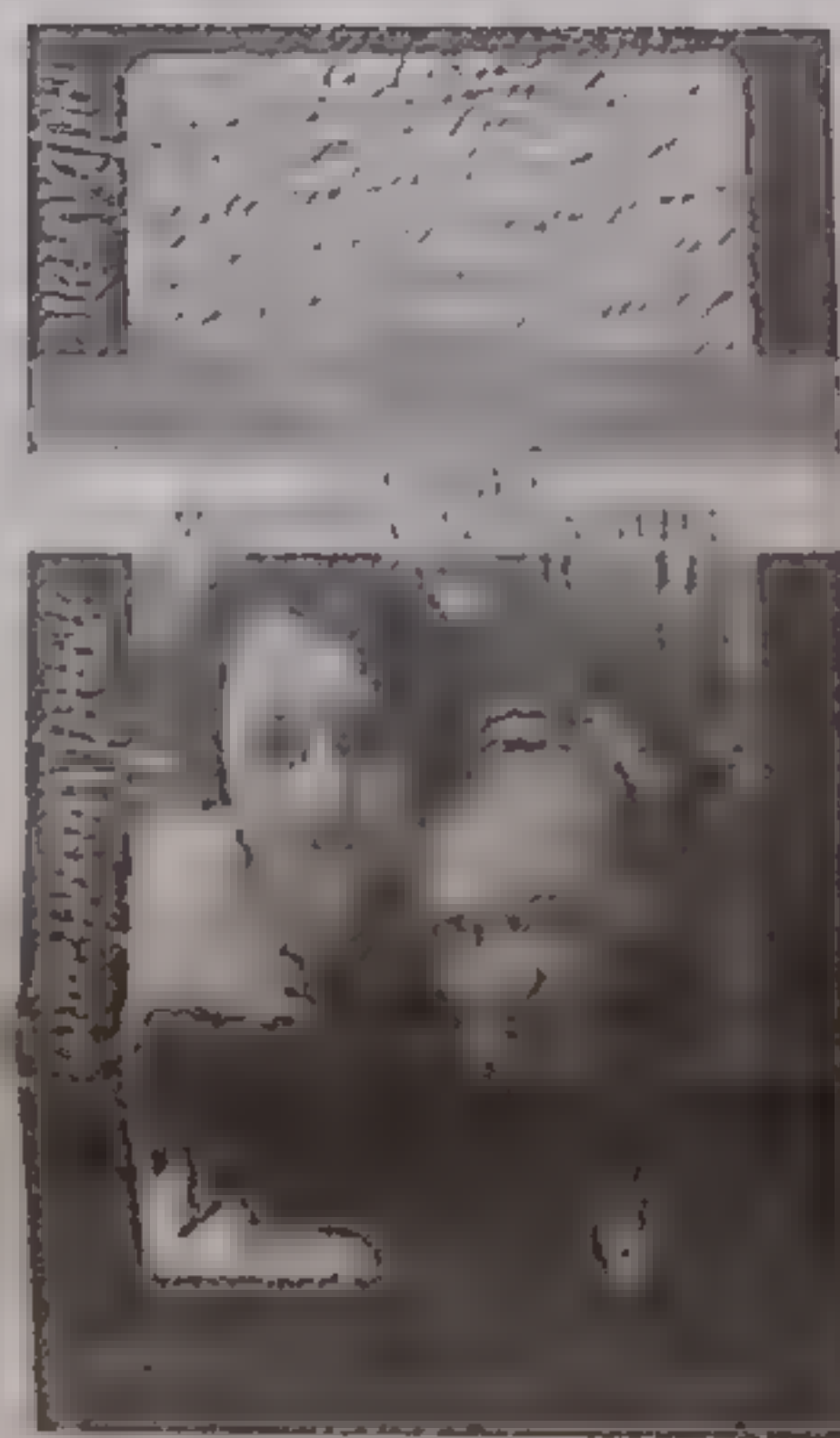
Нет сомнения, что книга, выпущенная «Вагриусом»¹, разлетится по читателям, несмотря на высокую цену, большой тираж и то, что порознь ее части уже печатались.

Но порознь. И это важно. Пред нами своеобразная летопись трудов и дней Михаила Афанасьевича с конца 1921 года (вскоре после переезда в Москву) до конца дней. Дневник писателя, озаглавленный им с пре-

дельной выразительностью «Под пятой», был изъят при обыске (7 мая 1926), проведенном у него на квартире ОГПУ, возвращен (в 1929 году) после неоднократных обращений Булгакова наверх, автором уничтожен и воскрес для читателя уже в 1989 году по снятой в политехнике фотокопии.

Публикация этого, я бы сказал, яростного человеческого и литературного документа сопровождается хронологически близкими дневнику письмами Булгакова.

И в дневник его последней жены, Елены Сергеевны (1933-1940), также вмонтированы письма писателя соответствующих годов. Но здесь иной, чем в дневнике «Под пятой», тон, иные краски. Политика, театральный и литературный быт, меткие характеристики друзей и врагов мужа, мелочи домашней жизни, вплоть до обязательного указания, чем угощали в гостях и чем угощали гостей - автор дневника и впрямь сознает себя хроникером, обязанным запечатлеть для потом-



Михаил и Елена Булгаковы. Дневник Мастера и Маргариты. Сост. предисл., комментарии В.И. Лосева. - М.: Вагриус, 2001. - 560 с., илл. Тираж 10000 экз.

ства жизнь великого писателя.

Маргарита, муза Мастера - это стало общим местом и как всякое общее место, эта бесспорность встает на пути осмысления. Аксиомы в жизни, да

еще в жизни, отданной искусству, вещь вовсе не полезная. Вот сказал молодому Булгакову нестарый, но многоопытный Алексей Толстой, что для литературного успеха писателю надобно жениться трижды, и Булгаков... что Булгаков? Булгаков поверил. Конечно, для осуществления «наказа» старшего собрата по перу было необходимо повстречать не кого-нибудь, а Елену Шиловскую. И он сказал великую фразу «Не бойтесь жен, бойтесь плохих жен».

В те же годы Михаил Пришвин, размышляя о природе творчества, полуспросил-полуответил в дневнике: «Неужто и впрямь секрет любого литературного успеха кроется в личном поведении автора?» Как подтверждает догадку Пришвина литературная судьба Михаила Булгакова!

Обо всем этом увлекательнейший текст двух авторов - «Дневник Мастера и Маргариты».

С. БОРОВИКОВ

Редакция благодарит за предоставленную литературу магазин «Саратовский Дом книги «Библиосфера» (ул. Вольская, 81).

...и Константин Милославский, но-
вичены, вокруг них резонансует
бывший актер Мартын Наро-
ков (Григорий Ардаков), осталь-
ные кружатся в привычном хоро-
вом мелкой страсти и выгоды.
Только ведь Островский, сколько
бы ни тиражировала стереотипы
Малого театра советская сцена,
остался Островским, многослой-
ным и многосложным, всегда
неоднозначным. Есть в подходе
Академдрамы к «Талантам и по-
клонникам» и выходы за много-
летний канон. Так, оказываются
близкими до схожести как бы ан-
типоды - Негина и Смелская
(Эльвира Данилина), ведь в сущ-
ности Смелская - это Негина в
прошлом, а Негиной предстоит
принять условия, по которым
живет опытная подруга; недаром
Островский делает упор на том,
как страстно Негина завидует бо-
гатому выезду Великатова. Второе
новшество - это решение роли
князя Дулебова (Валерий Емель-
янов). Но здесь я не столь солида-
рен с авторами: то, что на сцене
присутствует незаметный, почти
робкий, с дурными манерами (в
буфетной в присутствии лакея
сам за собою убирает стул), плохо
одетый человек, не слишком в
ладу с пьесой. Мысль, вероятно,
та, что порядочные князья по-
уборным актрис не ошивались,
интриг вокруг их бенефисов не
строили. Пусть бы так, и нам по-
казали бы старого, разрушенного
сластолюбца, неопрятного рамо-
ли, но... не забыли бы при этом
все же заглянуть в авторский
текст: «важный барин старого
типа».

Если молодые актрисы в ис-
полнении двух молодых краси-
вых актрис пребывают в неоста-
новимом - к успеху? - движении
(весь спектакль, надо сказать,
динамичен, и это ему на пользу,
темп не раздражает, но «держит»
замысел, включая и танцевальное
сопровождение действия), то
Мелузов-Милованов, словно бы
сам не понимает, зачем он тут.
Роль молодого резонера, разуме-
ется, не из выигрышных, одна-
ко, можно было поискать по-
глубже. Скажем, припомнить,
что не чуждый полемике своего
времени драматург высмеивает в
Мелузове идеалы шестидесятни-
чества, что докучливое требова-
ние от невесты особо довери-
тельных, с исповедями, отноше-
ний, пародирует таковые в рома-
не Чернышевского «Что делать?»

Не нашел живых красок для
своего Великатова Игорь Баго-
лей, нет в его скромности ни под-
спудного торжества вечного по-
бедителя, ни обольстительности,
ни ума, ни даже внешних ат-
рибутов «очень богатого поме-
щика». Маловато красок найде-
но и для провинциальных повес,
чиновника Бакина и купчика
Васи. Зато антрепренер Гаври-
ла Мигаев (Владимир Назаров),
убедительно играет внешнюю
бесформенность в розовом оде-
янии, которая тем не менее плот-
но занимает свое место под сол-
нцем.

первом действии, как удал-
во втором.

Лесные страсти

Вот где что ни решение, то
попадание в десятку, что ни роль,
то многогранное сверкание раз-
ных черт мастерства и театр-
альность высшей пробы. Вто-
рое действие начинается с выве-
ренного гротеска: шеренга пере-
движных елочек, меж которыми
бродит медведь и торчит голова
лося. Хрестоматийная сцена
встречи в лесу актеров, бредущих
из Керчи в Вологду и из Вологды
в Керчь, сыграна Ардаковым и
Сосновским с такой свежестью
открытия, словно бы текст впер-
вые явился на свет и нет за ним
130 лет и тысяч постановок. И на
протяжении всего действия и
тот, и другой ведут каждый свою
партию и одновременно дуэт, с
неудовимой виртуозностью ма-
стерства переходя от гротеска,
почти буффонады, к трагедии, а
это так существенно в театре Ос-
тровского.

Вторая, и не меньшая, удача
- это пара Гурмыжская (Евгения
Торгашева) и Улита (Любовь Во-
робьева). Обе - вовсе не замше-
лые старушки, но вполне «бабы
ягодки опять». Особенно впечат-
ляют неповторимые краски, най-
денные режиссером и актрисами.
Стройная и судорожно-подвиж-
ная стерва Гурмыжская, извива-
ясь сладострастной змеей и
впрямь сойдет за молоденькую,
пока вдруг не возникнет попыт-
ка покуситься на ее деньги: пред-
нами вмиг постаревшая хищни-
ца с жесткими обострившимися
чертами лица. Приживалка,
наушница Улита сыграна Воро-
бьевой с какой-то особой русской
широтой и совершенно роскош-
ной пластикой образа, с мгновен-
ными переходами от смирения
к раскованности.

Трудная, невыигрышная,
сквозная у Островского роль
юной героини, которую вот-вот
раздавит беспощадный уклад
жизни, с постоянными мыслями
героини о самоубийстве («все мне
вода представляется»), роль Аксюши
сыграна Ольгой Миловановой, в одну,
но, пожалуй, убедительную,
краску. Чего нельзя сказать о ее
возлюбленном Петре (Влади-
мир Кошеваров), купеческом
сыне. Роль также сквозная у дра-
матурга и, опять-таки, не содер-
жащая тех возможностей, что,
скажем, Счастливцев или Улита,
а в «Мечтателях» заведомо ос-
лабленная тем, что в «полной»
пьесе Петр раскрывается во
многом в отношениях с гроз-
ным папашей, купцом Восьми-
братовым. И все же стоило по-
искать индивидуальности и это-
го образа. Ее нашел Дмитрий
Смирнов в роли юного прохо-
димца, «жениха» Гурмыжской
Алексея Буланова. (Впрочем, это
старая сценическая проблема:
«Негодяй, бездельник какой-ни-
будь точно живой лезет со стра-
ниц книги, а благородный и воз-

вы всю жизнь толкуете о благе
общества, о любви к человече-
ству. А что вы сделали? Кого на-
кормили? Кого утешили? Вы те-
шите только самих себя, самих
себя забавляете».

Свою комедию «Таланты и
поклонники» Островский сперва
назвал «Мечтатели», потом
«Фантазеры», потом снова «Меч-
татели». Они противостоят «ре-
алистам». И поэтому не вызывает
недоумения превращение куп-
чика Васи (Андрей Седов) и чи-
новника Бакина (Валерий Ерофе-
ев) в помещиков, соседей Гур-
мыжской. Все они никак не меч-
татели. Они хозяева.

Хороша я, хороша, да плохо одета

Сценография спектакля
(Ольга Герр) мною воспринима-
лась поактно. Условно-романти-
ческое, быть может, задуманное
как прощание с романтизмом,
решение первого акта явно не
дотянуто, слишком сами по себе
оказываются и свисающие с вы-
соты полотнища, и множество
ресторанных столиков. В пьесе
есть театральный и вокзальный
буфеты, но все же места действия
ее отнюдь не кабацкие. Я также
не понимаю, точнее не всегда по-
нимаю, костюмы «Мечтателей».
Идеально одет Счастливцев, хо-
роши платья Домны, Смелской,
Гурмыжской, Улиты. Спор-
но одет в современную черную
пиджачную пару Несчастливцев,
но я не могу понять некоего по-
добия пляжного сарафана с го-
лыми руками в качестве домаш-
него платья Негиной, босоного-
сти купеческого сына, куце-
го пиджачка на князе, современно-
го свитера и условной, отнюдь
не студенческой шинели на Пете.
Мне вспомнилось знаменитое
определение меры условности,
данное Львом Толстым: можно
писать о яблоне с золотыми яб-
локами, но нельзя о грушах на яб-
лоне. Не надо русских дворян XIX
века заставлять пить вино из ко-
нусных фужеров, которые при-
шли в Россию (СССР) не ранее
60-х годов века XX.

Во всем или почти во всем
гармоничный второй акт, не мо-
жет не запомниться и дурацким
граммофоном, под песенку кото-
рого рыдает пропитая душа Ар-
кашки Счастливцева, и графич-
ном с наливочкой, которой уго-
щает Улита своего нечаянного
любownika, и пародийно-пе-
чальным самодеятельным «вен-
чанием» Гурмыжской и гимнази-
ста.

Я уже говорил о высоком
темпе действия. Меня, как пра-
вило, раздражает беготня по сце-
не, я заметил, что громко кричат
и быстро бегают обычно плохие
актеры в плохих спектаклях. Но
здесь не бегают, а легко, неслыш-
но перелетают с места на место
друг за другом или друг от друга.
Задаст темп и ритм, всю красиво
организованную систему движе-

музыка по своему лиризм ритма
спектакля, но не более. Замысли-
чением одной мизансцены это
рога действия с граммофоном,
восхитительной под Вертинско-
го песенкой про брошенного ма-
терью малютку, причем здесь
явный анахронизм, упоминае-
мый в тексте рождением, не меша-
ет.

Воспоминание о будущем

...Глядя «Мечтателей», я не
мог не вспоминать другой спек-
такль, примерно тридцатилет-
ней давности - «Таланты и по-
клонники» на сцене тогда еще
театра им. Карла Маркса в по-
становке Якова Рубина. В нем,
между прочим, успешно решал
роль Мелузова молодой Алек-
сандр Михайлов: высокий ры-
царь в смешных очках. Незабы-
ваемая Дора Степурина в роли
Домны Пантелеевны была, как
дома. Великатова - не только
лукавого обольстителя жен-
щин, но ловца людей, исполнял
Михаил Иванов, хорошо по-
мню молодого Ардакова в
роли подгулявшего купчика
Васи, но главное, дебютировав-
шую, или во всяком случае, едва
начинавшую тогда Валентину
Федотову, необыкновенно со-
впадавшую с ролью. Она столь
убедительно по-девичьи крас-
нела в объяснениях, так мечта-
ла, так любила Петю и с таким
надрывом предпочитала все
же сцену, что о премьеры долго
говорили в городе (а тогда в
городе говорили о премьерах!)
именно, прежде всего, в связи с
Федотовой-Негиной. Роль была
так хороша, что вызывала есте-
ственные опасения за дальней-
шую судьбу молодой актрисы:
каково ей будет в менее звез-
дных ролях?

В «Мечтателях» Валентина
Федотова исполняет «возраст-
ную» роль матери Негинной. Ее
и постановщика решение не
слишком утеплять расчетливую
старуху оправдано, и в том уз-
ком пространстве, что осталось
Домне (ушли дивные сцены ее
бесед с Великатовым), Домна
предстала живою.

А еще тот старый спектакль,
поставленный с аккуратной тра-
диционностью, присущей Ру-
бину, невольно навел на опти-
мистическую мысль о развитии
нашего театра, о смене поколе-
ний, о новых людях и новых воз-
можностях, о новом зрителе (а
зал был полон), о новых поста-
новщиках, список которых в пер-
вой премьеры 200-го сезона Ака-
демдрамы, естественно, возглав-
ляют Антон Кузнецов и его ас-
систент Ольга Харитонова (они
же - авторы сценической компо-
зиции).

Хорошо, что долгожданная
премьера - нет худа без добра -
пришлась именно на открытие
сезона. С Островским не пропа-
дешь.

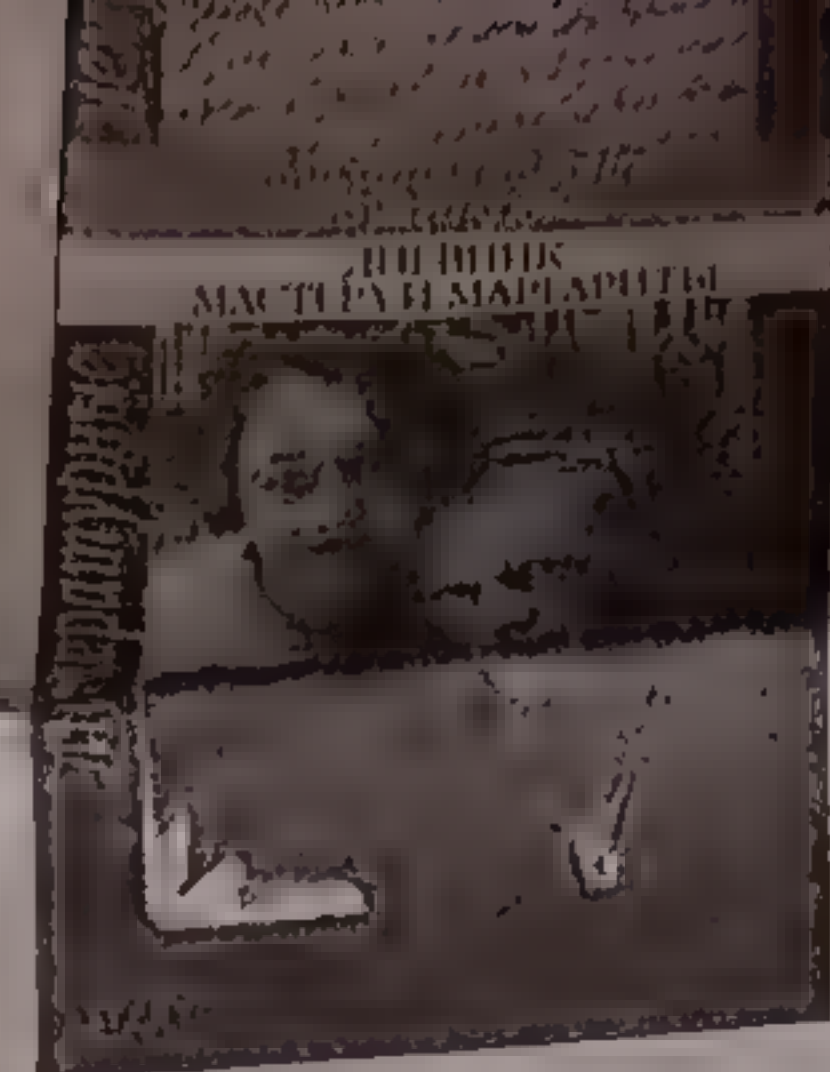
Сергей НЕЗНАМОВ

очень-оч-
ской лите-
первых,
халл Афа-
Нет
выпущен
разлетел
смотря
шой тир
части уж
Но п
Пред на
пись т
Афанась
(вскоре
ву) до ко
сателя, о
НОВ
Юбил
соты и гар
ному квар
та. Этот т
тролях в
колепная
менные че
1 октя
цикл свои
классики
грамме ко
вальди и Д
ские наро
На фот
сандр Есь
Алла Мари
К с
28 сент
81 год. Это
диционной
мт участи
кого (родс
родного ко
дентка чет
конкурса «
ра выступи

...ние
...м
...ей, я не
...цати лет
...ты и по
...гда еще
...кса в по
...а. В нем,
...но решал
...ой Алек
...кий ры
...Незабы
...а в роли
...была, как
...е только
...жен
...исполнил
...ошо по
...акова в
...купчика
...тировав
...учае едва
...лентину
...енно со
...на столь
...и крас
...к мечта
...с таким
...тала все
...ре долго
...тогда в
...мьерах)
...в связи
...оль была
...ла есте
...альней
...ктрисы
...ее звез
...лентина
...возраст
...иной. Е
...ение не
...етливую
...том у
...остало
...цены е
...Домна
...екталь
...ной три
...дей Ру
...а опти
...азвития
...покол
...ых во
...ите (а
...к поста
...х в пер
...на Ал
...озглав
...его в
...ва (они
...компо
...данная
...добра
...крытие
...прела
...ДМОВ

возвращен (в 1929 году) после неоднократных обращений Булгакова наверх, автором уничтожен и воскрес для читателя уже в 1989 году по снятой в политсыске фотоконпии. Публикация этого, я бы ска зал, яростного человеческого и литературного документа со провождается хронологически близкими дневнику письмами Булгакова.

И в дневник его последней жены, Елены Сергеевны (1933-1940), также вмонтированы письма писателя соответствующих годов. Но здесь иной, чем в дневнике «Под пятой», тон, иные краски. Политика, теат ральный и литературный быт, меткие характеристики друзей и врагов мужа, мелочи домашней жизни, вплоть до обяза тельного указания, чем угоща ли в гостях и чем угощали гос тей - автор дневника и впрямь сознает себя хроникером, обя заным запечатлеть для потом



1 Михаил и Елена Булгаковы. Дневник Мастера и Маргариты. Сост. предисл., комментарии В.И. Лосева. - М.: Вагриус, 2001. - 560 с., илл. Тираж 10000 экз.

такой... что... поверил. Конечно, для... стилизации «нака...» брата по перу было необходи мо повстречать не кого-ли буди, а Елену Шиловскую. И он сказал великую фразу «Не бой тесь жен, бойтесь плохих жен». В те же годы Михаил При швин, размышляя о... ответил в дневнике: «Неужто и впрямь секрет любого литера турного успеха кроется в лич ном поведении автора?» Как подтверждает догадку При швина литературная судьба Михаила Булгакова!

Обо всем этом увлекательнейший текст двух авторов - «Дневник Мастера и Маргари ты».

С. БОРОВИКОВ

Редакция благодарит за пре доставленную литературу магазин «Саратовский Дом книги «Библиосфера» (ул. Вольская, 81).

ства жизнь великого писателя. Маргарита, муза Мастера - это стало общим местом и как всякое общее место, эта бес спорность встает на пути ос мысления. Аксиомы в жизни, да

НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ

Десять лет, которые уладили мир



Юбилей - это всегда приятно. Особенно, если это юбилей красоты и гармонии. В нынешнем году десять лет исполняется струнному квартету Саратовского академического театра оперы и балета. Этот творческий коллектив радушно и тепло встречали на гастролях в Испании и Франции, Германии и Южной Кореи... Великолепная техника, со вкусом подобранный репертуар - вот фирменные черты Саратовского квартета.

1 октября в Большом зале консерватории музыканты начнут цикл своих юбилейных концертов. Поклонники старой доброй классики должны получить подлинное наслаждение, ведь в программе концерта произведения Мусоргского и Рахманинова, Вивальди и Дунаевского, Машковского и Каччини, и, конечно же, русские народные песни.

На фото: заслуженная артистка России Ольга Дементьева, Александр Еськов, заслуженная артистка России Ольга Кочнева (вокал), Алла Маркина и Татьяна Тугушева.

К сожалению, день рождения только раз в году

28 сентября музею-усадьбе Н.Г. Чернышевского исполнится 81 год. Это событие работники музея отметят уже ставшей традиционной провинциальной гостиней. В ней, что интересно, примут участие артисты театра оперы и балета им. Н.Г. Чернышевского (родственные души) Татьяна Соболева, лауреат междуна родного конкурса «Янтарный соловей» Галина Королева и студентка четвертого курса консерватории, лауреат всероссийского конкурса «Белла Воче» Оксана Антонова. В роли концертмейстера выступит Ольга Зайко.

Вышел ежик из тумана

Очередное открытие сезона грядет в «Теремке». Уже достаточно известный в России театр (спасибо всем фестивалям, в которых он участвовал) открывает сезон премьерой «Айболит против Бармалея» по киносценарию В. Коростылева и Р. Быкова «Айболит-66». И весь октябрь ожидаются гастроли других театров: 11 октября приезжает немецкий театр «В Мариенбад» из города Фрайбург, привозит спектакль «Перо, или Тайны ночи» на немецком языке. Это еще к тому, что гастроли болгарского «Арт-театра» из Софии уже прошли вне сезона. Театр планирует обменные гастроли с болгарскими и с москвичами. С 16 по 20 сентября теремковская труппа выезжает в Москву, в то время как московский областной театр кукол приедет к нам, а в Болгарию они собираются только в мае.

Конечно, в этом сезоне ожидается не одна премьера. Название театра обязывает к тому, чтобы в репертуаре была и соответствующая сказка. В феврале для детей будет поставлен спектакль «Теремок». Больше всего премьер ожидается весной: в марте должен выйти спектакль под рабочим названием «Ежик, Медвежонок и другие» по сказке Сергея Козлова «Ежик в тумане». Сейчас спектакль по этой сказке идет в АТХ и называется «Правда мы будем всегда?». Своеобразный подарок любителям сравнивать. В апреле Сергей Ягодкин, студент государственной театральной академии, покажет свой дипломный спектакль для самых маленьких «Кошкин дом». Ну а в мае ожидается премьера из разряда серьезных, таких, как «Новый Пинноккио», «Стеклянный зверинец», «Король Убю».

Был настоящим трубачом

1 октября 2002 года в Саратовской областной филармонии вместе с концертным оркестром духовых инструментов «Волга-бэнд» (художественный руководитель оркестра - заслуженный деятель искусств России, профессор Анатолий Селянин) свою новую программу представляет известный канадский дирижер Стефен Шеннет.

Впрочем, было бы ошибкой утверждать, что дирижер Шеннет известен только в Канаде, где он проработал около тридцати лет на музыкальном факультете университета Торонто. Его хорошо знают и во многих европейских странах и, думается, что совсем не случайно именно этот маэстро был избран еще и президентом Международной гильдии трубачей.

С «Волга-бэндом» у канадского музыканта старые добрые связи: во время своих прежних творческих встреч с саратовскими музыкантами Шеннет исполнил с ними более десяти концертных программ.

1 октября в филармонии впервые в России прозвучат «Мелодии сюита Д. Виндвайга. Будут так же исполнены такие признанные шедевры мировой классики, как финал Второй симфонии Я. Сибелиуса, «Итальянское каприччио» П. Чайковского и балетная музыка из оперы «Сид» Ж. Массне. В программу концерта включены также избранные страницы музыки XX века и композиции известных джазовых музыкантов.

Подготовила А. МУХИНА



Дом, в котором во

В феврале 2002 года семье Щербаковых исполнилось 12 лет. В ней сейчас 20 человек. И под одной крышей живут уже четыре поколения. Оказывается, это возможно... Даже когда старшая внучка взрослее самой маленькой дочки, а бабушке – 90.

Решили вместе

Дом на тихой улочке в Балакове, в котором живет семья Щербаковых, видно издали. На первый взгляд этот красивый двухэтажный коттедж можно было бы даже принять за особняк «новых русских». Но «новые русские» не украшают свой фасад улыбающимся солнышком. Это семейный детский дом.

Двенадцать лет назад Щербаковы приняли решение: взять на воспитание приемных детей. На семейном совете высказались и их дети, которых к тому времени было уже трое: старшей, Наташе, исполнилось 10, Марине – 8, Роме – 7.

Отец семейства, Владимир Павлович, считает, что все это неслучайно. Собственно, ему и принадлежала идея взять на воспитание «чужих» детишек. Сам Владимир Щербаков вырос в большой семье вместе с еще одиннадцатью сестрами и братьями. Правда, как признается он сам, такая семья – еще не гарантия того, что все ее члены сами будут иметь много детей: у его родственников в основном 1-2 чада. Да и к идее семейного детского дома они отнеслись поначалу весьма прохладно. Потом (машет он рукой, улыбаясь) – привыкли. Галине Николаевне, что называется, сам Бог велел быть приемной матерью и домохозяйкой. Украина, откуда она родом, всегда славилась своими гостеприимными стряпухами, готовыми накормить и обогреть любого.

История началась с того, что Владимир Павлович



Большая семья Щербаковых. Еще без самых младших.

«Пусть ребята будут с нами!» Но – не судьба. Юридическая волокита и сложность оформления личных дел сказали свое «нет». А взамен Щербаковым было предложено, раз уж хотят взять детей на воспитание, пусть берут, кого дадут. И взяли. Сразу шестерых.

Владимир Павлович рассказывает, что потом встретил одного из тех мальчишек, из-за которых все и началось. Вырос. Поговорили. Помнит юноша того доброго дядьку. А с приятелями потерялись: разбросала судьба по разным детдомам. А все могло быть иначе.

Первые дети

«Мы и не выбирали, – говорит Галина Николаевна, – взяли, кого предложило горно». Детей забирали в детдомах Саратова и Вольска. Единственное пожелание, которое высказывала мама Галя, чтобы детишки были примерно теми же

Единственное исключение из упомянутого ряда – Лена. Тогда она была старшей из приемных детей и, наверное, более всего испытывавшей на себе удары судьбы в столь нежном возрасте... Ее, детдомовского ребенка, уже брала к себе женщина, которая не смогла воспитать девочку до совершеннолетия. И девочка вернулась бы в детдом. Если бы не случай.

Знакомлюсь с Еленой (ей уже 22), которая прибежала с работы домой. Моднице, как называет ее мама, можно позавидовать. Лена закончила студию фотомоделей; девушка, что называется, с изюминкой. Улыбчива, общительна. И сразу бежит к своей сестренке Марине. У нее, как рассказывают, был весьма сложный характер (что неудивительно, не так ли?). Семья помогла гадкому утенку вырасти в прекрасного лебедя, научила держать себя в руках. И знать себе настоя-

избалован, сколько внимания требуется каждому. И получаю в ответ: «Как ни странно, нет. Сколько раз, когда Лену обижали в школе, Маринка рыдала громче всех. И защищала сестру-подругу». Видимо, поэтому и сейчас они не разлей вода. Да и Лена заботится о марининой дочке Алинке, как о своей собственной.

А обид, как рассказывают Щербаковы, было немало. Удивительно, но часто главными обидчиками становились школьные учителя, называвшие приемных детей приюточными и интересовавшиеся, из детей «свой», а кто – «чужой». «Они не со зла, я понимаю, они просто глупые, ведь не все, кто становится педагогом, имеют к тому настоящее призвание», – считает мать семейства. Но ни Галина Николаевна, ни Владимир Павлович проводить «воспитательные беседы» не любят.



день. По
вых, на
месяц пр
1200 ру
самое н
семья с
забыть
сколько
Инспек
рыми м
в откр
ли сем
«взаим
нялась
шие ст
кухню
колич
мод, н
родит
«нале
пией с
даши
Юрия
дня м
чик.
збр
в.

И ВСЕМ ТЕПЛО



Добро пожаловать!



К труду приучают с детства

явился совсем недавно. Все по-мощь.

Дом — особая история. Семья с благодарностью вспоминает и другого мэра, Алексея Саурина: с его помощью дом удалось приватизировать. Как ни парадоксально, но, согласно закону, по достижении детьми совершеннолетия приемные родители должны были бы... отправиться жить в ту же квартиру, которую занимали раньше и куда привели первых детишек. А так — вся семья рядом, и Щербаковы рады, когда к их детям приходят друзья: все на виду, все рядом, значит, ничего плохого не случится. Может, поэтому ребята и выросли благополучными — никто не загребал ни в колонию, ни в тюрьму, не стал алкоголиком или наркоманом. Правда, собственного воспитательного «ноухау» родители не раскрывают. Скупом упоминают, что многое было. Но справились. Дисциплина такова, что подростки, хотя вроде и покуривают с приятелями, на глаза строгой маме с сигаретой показываться не рискуют.

Кого в семье по-настоящему не хватает, так это своих юристов и врачей. Уже выучились бухгалтеры, секретари-референты, экономисты... Девочки пробовали на юридический — по конкурсу не прошли, а заплатить нет денег. Хотя эту науку многодетной семье знать

ва взять детей на воспитание? И понимаю, что ответ на этот вопрос уже знаю: через пару месяцев, как раз после того, как Щербаковы отпраздновали десятилетие создания семьи, в ней появились малыши Валера и Анечка. И — совсем недавно — еще две девочки-двойняшки Мадина и Зарина, маленькие таджички.

Смотрю фотографии, сделанные в нынешний Новый год — зайки, снежинки, снегурочки. «Неужели все дети в костюмчиках?» «Конечно все!» — отвечает мама Галя. — Кому-то сшили, кому-то подогнали от старших, у нас Юлия шить научилась, она и помогает». — «А как День семьи отметили?» Отметили здорово, дружно, хлебо-сольно. Только вот, с обидой рассказывает Галина Николаевна, в первый раз за 12 лет никто не поздравил — ни городская администрация, ни комитет по образованию, ни депутаты горсовета. Прежний мэр, по ее словам, ни одного праздника не пропускал, пусть сам не мог прийти, но навещала или его супруга, или заместители с подарками. В этом году, правда, одно из ведущих предприятий выделило 30 тысяч. Спасибо жене генерального директора, Татьяне Ефремовой, пообщалась с супругом. Такие вот дела.

С балкона второго этажа дома Щербаковых отлично видно здание балаковской мэрии. Из окон мэрии дома Щербаковых, наверное, не видно...

Все - Щербаковы

Расстаюсь с Щербаковыми со странным чувством — одновременно сочувствием и белой завистью. Несмотря на то, что особого достатка нет и, судя по всему, в самом ближайшем будущем не предвидится, у них есть другое богатство — дружба и любовь, при которой уютно всем. У Наташи, Марины и Юли уже собственные семьи, пробуют обустроить свои дома. Подрастают малыши — сын Валера и дочери Аня, Мадина, Зарина — вперемешку с внучками Настей и Алиной. И детский смех еще долго будет раздаваться в этом доме...

Когда приемные дети Галины Николаевны и Владимира Павловича получают паспорт, они приходят к родителям с просьбой — разрешить взять фамилию Щербаковы. Мама и

мания
лучаю
о, нет.
обижа-
ыдала
а сест-
этому
да. Да
ниной
й соб-
вают
. Уди-
ными
лись
ывав-
ютс-
я, кто
«чу-
они-
ведь
аго-
сь се-
иной-
и...

день. По подсчетам Щербако-
вых, на каждого члена семьи в
месяц приходится примерно по
1200 рублей. То есть только на
самое необходимое. При этом
семья создавалась в те еще не-
забытые годы, когда по не-
скольким лет не платили и того.
Инспекторы из гороно, с кото-
рыми мать семейства вступила
в открытый конфликт, ответи-
ли семейному детскому дому
«взаимностью»: проверка сме-
нялась проверкой, а надзираю-
щие структуры приходили на
кухню с линейкой — замерять
количество щей в кастрюле,
мол, не пускают ли приемные
родители детских продуктов
«налево»? Правда, с этой ситуа-
цией справиться удалось: тог-
дашнего балаковского мэра
Юрия Бугрова посетила делега-
ция из нескольких обществен-
ниц, которые с его помощью
образовали попечительский со-
вет, без согласия которого

ра Павловича. — «Что вы, что
вы, нам как раз только на себя
хватает!» Ухаживать за скоти-
ной также помогают дети.

Семья и власть имущие

Лишних денег нет. Галина
Николаевна показывает ребя-
чьи комнаты, где «средние»
живут по двое-трое. Чисто,
уютно. Правда, вот покрывал
катастрофически не хватает.
«Купить бы, да не на что», —
вздыхает мать семейства. Дом,
построенный в свое время для
семьи заводом резино-техни-
ческих изделий, действительно
красивый и удобный. Но, как
ни крути, нужен ремонт — по-
клеить свежие обои, поменять
линолеум. Думали обойтись
своими силами, посчитали — не
выходит. Хорошо, есть грузо-
вчик (подспорье корм для

прохладно. Потом (машет он рукой, улыбаясь) — привыкли. Ладно Николаевне, что называется, сам Бог велел быть прирожденной матерью и домохозяйкой. Украина, откуда она родом, всегда славилась своими гостеприимными стряпухами, готовыми накормить и обогреть любого.

История началась с того, что Владимиру Павловичу, проработавшему изрядное количество лет на химическом производстве, начальство велело отдохнуть. С пользой для дела — то есть поработать в подшефном пионерском лагере «Ласточка», куда летом отправлялись балаковские детдомовцы. Так вышло, что Щербаков-старший познакомился с тремя мальчишками, которых и по окончании лагерных смен порой приглашал к себе домой. С детдомовскими подружились и родные дети. И тогда семейный совет решил:

А все могло быть иначе.

Первые дети

«Мы и не выбирали, — говорит Галина Николаевна. — Взяли, кого предложило горно». Детей забирали в детдомах Саратова и Вольска. Единственное пожелание, которое высказывала мама Галя, чтобы детишки были примерно одного возраста, то есть школьники помогали друг другу учиться и были поэтому дружнее. Так в доме появилась Юля, которая стала учиться вместе с Ромой. Щербаковы присмотрели и мальчика. На глаза попался Олег. Педагоги рассказали, что у мальчика в том же детдоме есть родной братик, Павлик, двумя годами младше. «Берем!» — сказали Щербаковы. У Игорька также оказалась родня — Света. Она теперь одна из главных маминых помощниц, сейчас Светланке 15, она в основном и возится с малышами.

Видеосъемки закончили. Студия фотомоделей; девушка, что называется, с изюминкой. Улыбчива, общительна. И сразу бежит к своей сестренке Марине. У нее, как рассказывают, был весьма сложный характер (что неудивительно, не так ли?). Семья помогла гадкому утенку вырасти в прекрасного лебедя, научила держать себя в руках. И знать себе настоящую цену: красива, горделива и умна. Хочется верить, что такой же вырастет и Аня. Ей сейчас три годика, а она только начала ходить. И страшно боится чужих, кто приходит в дом, — так и заливаясь слезами. Но уже потихоньку привыкает. И очень не любит отходить от мамы, которую недавно отыскала.

Спрашиваю у Галины Николаевны: неужели не было ревности у родных детей? Неужто вот так прямо и приняли приемных, как родных? В таком возрасте и у своих бывают проблемы — кто недоласкан, кто

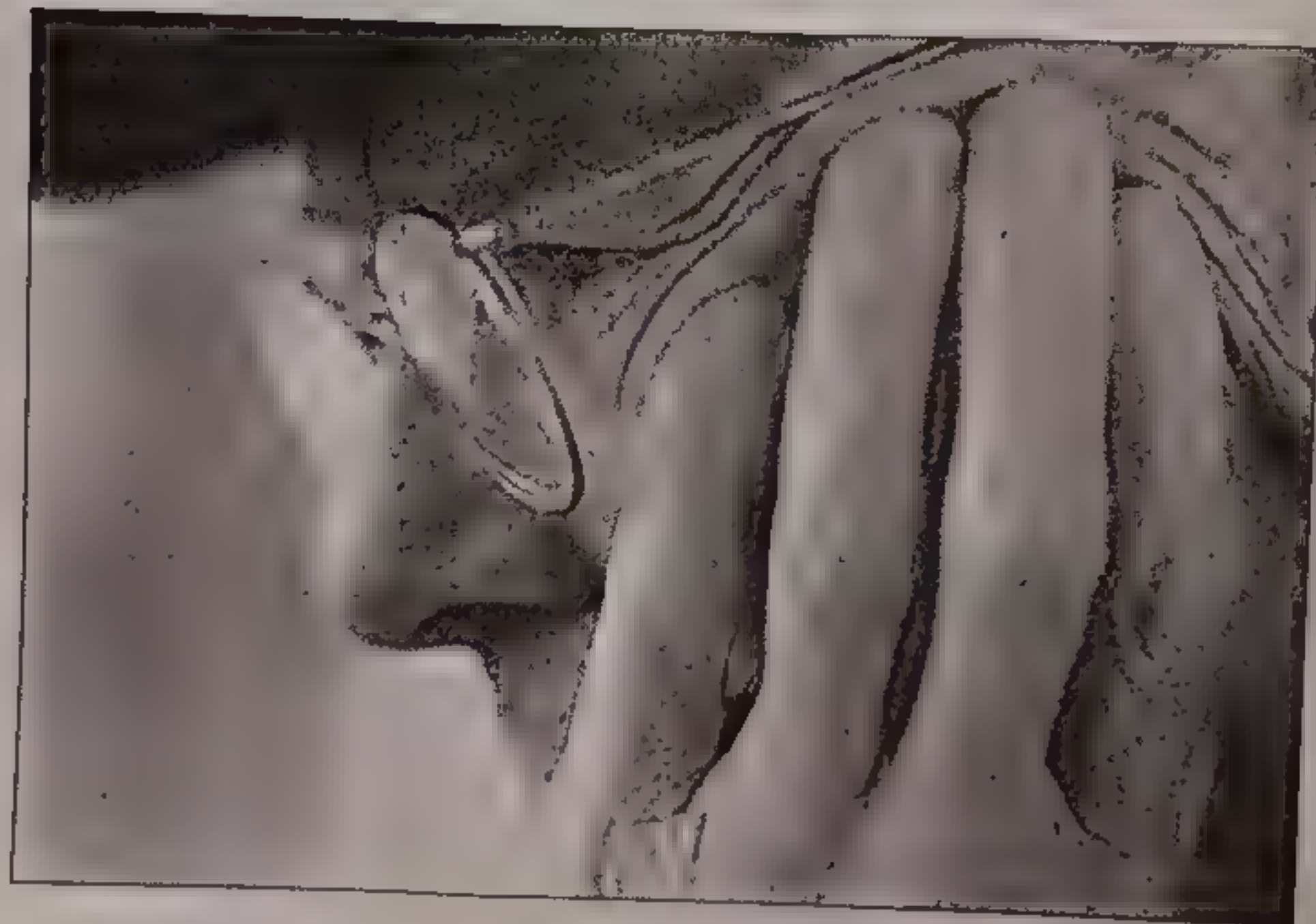
шлые приемных детей прию-
кими и интересовавшихся, кто
из детей «свой», а кто — «чужой». «Они не со зла, я понимаю, они просто глупые, ведь не все, кто становится педагогом, имеют к тому настоящее призвание», — считает мать семейства. Но ни Галина Николаевна, ни Владимир Павлович проводить «воспитательные беседы» с учителями не гнушались. Приходили и говорили: «Они все наши дети!»

Трудовые будни

В семье к труду приучают детей с детства. Без этого большой семье попросту не выжить. Мама Галя и воспитатель, и повар, и прачка, и учительница, а папа Володя и шофер, и экспедитор, и слесарь, и плотник, и скотник. Зарплата у родителей, согласно закону, «учительская», несмотря на, мягко выражаясь, ненормированный рабочий

Для пожилых День города — ночь

Международный день пожилых людей празднуется сравнительно недавно, но уже стал традицией. Дети готовят концерты, а администрация — подарки и угощение. Но в этом году решено никаких грандиозных мероприятий не устраивать: видимо, все имеющиеся резервы уже истрачены на празднование Дня города.



Из городского бюджета выделены 80 тыс. руб. только на так называемые «памятные» подарки. Остальные же средства должны быть выделены из районных кошельков. Вообще говоря, данный праздник плавно приобрел статус районного, и все мероприятия будут проводиться на этом уровне.

По плану, встречи пенсионеров пройдут в администрациях районов. В частности, Волжская пригласила к себе 200 человек, но, учитывая большее количество чествуемых, предусмотрена еще одна встреча — в издательстве «Слово» — на 400 человек. Кроме того, для пенсионеров организуется бесплатная подписка на периодические издания: «Грани», «Совфакс», «Парла-

ментскую газету». А вот чиновники из Октябрьского района решили за свой счет сводить пожилых людей в Филармонию и Театр оперы и балета им. Чернышевского.

В связи с этим праздником комитет по здравоохранению города предоставил информацию об оказанной медпомощи этой группе населения. Оказывается, за прошедшие 8 месяцев 85% пенсионеров прошли медицинский осмотр в соответствии с Федеральным законом «О ветеранах» (интересно, всех пенсионеров диагностировали или же только ветеранов?). А вот на бесплатное протезирование зубов теоретически было выделено 4222900 руб., практически же эта сумма составила 261317 руб. Врачи по-

считали и выяснили, что помощи они оказали на 865551 руб., что в 3 раза больше, чем им заплатили. Странным остается только то, что человек с бесплатно протезированными зубами — такая редкость, что его можно заносить в «Красную книгу» как исчезающий вид. А может, и действительно, скоро с таким скудным финансированием эта услуга отомрет.

Остался еще один пункт. Деньги на подарки должителям.

Все эти цифры удалось почерпнуть на заседании, постоянно действующего совещания при заместителе мэра города по социальной сфере Наталье Старшовой, прошедшем 17 сентября.

М.О.

Краснокож паспорти не сдается

Не исключено, что далеко не все жители Саратовской области смогут заменить свою «краснокожую паспортину» с надписью «СССР» на документ нового, российского образца. Эти сведения прозвучали на одном из заседаний при Главном федеральном инспекторе по Саратовской области Ринате Халикове.

И правда, судя по приведенным цифрам, новыми документами в настоящее время обеспечена лишь половина жителей Саратовщины. Остальные, кстати, вместе с автором этих строк, по сей день вынуждены предъявлять для обозрения во всяческих инстанциях паспорт гражданина страны, которая уже много лет не существует.

По словам заместителя начальника облУВД Александра Куклина, причина банальна — фабрика Гознака, где изготавливаются документы, простаивала. Однако, как заметил Халиков, если бы власти подсутились, можно было бы воспользоваться запасом, который имеется в Перми. Кроме того, дабы обеспечить более высокую явку на выборы, соответствующие службы в некотором роде тор-

мозили п
портов, ч
электорат
вать, имея
мый докум
те же торм
то и впрел
ным бедст
предстоящ
ния, где уд
ность доку
дим. Единс
шал Халико
ствие пас
службам в п
отдельных м
разованиях
помещений
Выходи
ри нашего
сиян, котор
диль свое гра
щим образе
времени на
документам
неинного, а
примерно ст
сделано на с
Конечно же,
смены докум
ратовцев и н
же на эту пр
будут прихо
волю в кулак
к стоматолог
давиться в о
справки во в
единственной
своей причаст
ству, в которо

...детских продуктов...
...Правда, с этой ситуа-
...справиться удалось: тог-
...машинного балаковского мэра
...Куря Бугрова посетила делега-
...из нескольких обществен-
...иц, которые с его помощью
...образовали попечительский со-
...ет, без согласия которого
...прийти не могла больше ни
...одна проверка. Помогло.

Понятие «минимальное» в
воспитательную программу у
Щербаковых не входит. И пото-
му дети посещают платные
кружки, занимаются музыкой,
танцами, а Света учится в ком-
мерческом классе. Есть и семей-
ный музыкальный ансамбль —
участник многих городских
конкурсов самодеятельности.
Откуда деньги? Добываются
тем же трудом. У Щербаковых
изрядное домашнее хозяйство —
под сотню кур и уток, пара коз,
пара свиней, десятков пять кро-
ликов, корова. «Мясо продае-
те?» — интересуюсь у Владими-

построенный в свое время для
семьи заводом резино-техни-
ческих изделий, действительно
красивый и удобный. Но, как
ни крути, нужен ремонт — по-
клеить свежие обои, поменять
линолеум. Думали обойтись
своими силами, посчитали — не
выходит. Хорошо, есть грузо-
вичок (подспорье корм для
скота заготавливать), старень-
кий РАФик, да на десятилетие
презентовали «Газель». На ней
семья и отправилась на юг, к
украинским родственникам,
поправлять здоровье ребяти-
шек.

На столе — большущая куча
детского бельяшка: помимо
подростков, в доме пятеро ма-
лышей от 1,2 до четырех годи-
ков. И тут, улыбаясь, Щербако-
вы обрушивают на меня но-
вость. Оказывается, все это вре-
мя вся семья пользуется одной
стиральной машинкой — «Ма-
люткой». Наверное, это в состо-
янии поразить любую женщи-
ну. Кстати, пылесос тоже по-

...сигаретой показываться не
рискуют.

Кого в семье по-настояще-
му не хватает, так это своих
юристов и врачей. Уже выучи-
лись бухгалтеры, секретари-ре-
ференты, экономисты... Де-
вочки пробовали на юридичес-
кий — по конкурсу не прошли, а
заплатить нет денег. Хотя эту
науку многодетной семье знать
надо. В нашей стране, если сво-
их прав не знаешь, тебе их на
блюдечке с голубой каемочкой
никто не принесет. Галина Ни-
колаевна с горечью воспомина-
ет, что семье не достались пре-
зидентские льготы, когда семь-
ям, воспитывающим пятерых и
более приемных детей, на каж-
дого ребенка выплатили по 10
тысяч. У Щербаковых, как на
грех, несовершеннолетних на
тот момент было всего четверо,
а один только что перешагнул
этот порог.

Перед знакомством было
желание поинтересоваться,
если бы повернуть время
вспять, решились бы они сно-

Подрастают малыши — сын Ва-
лера и дочка Аня, Мамина, За-
рина — вперемешку с внучками
Настей и Алиной. И детский
смех еще долго будет раздавать-
ся в этом доме...

Когда приемные дети Гали-
ны Николаевны и Владимира
Павловича получают паспорт,
они приходят к родителям с
просьбой — разрешить взять
фамилию Щербаковы. Мама и
папа считают, что это лучшая
награда и высшая оценка их как
родителей.

Кстати, глядя на отца семей-
ства, приходит в голову идея.
Как бы намекнуть нашему пра-
вительству, что пора бы повы-
сить статус и таких вот много-
детных мужчин. И если мама
Галя уже называется Мать-геро-
иня, неплохо было бы, чтобы и
папу Володю официально мож-
но было бы именовать Отец-
герой.

Марина КОННОВА

Фото из архива
семьи Щербаковых

Снокожая спортина сдается

то да-
Сара-
могут
расно-
ну» с
на до-
ссийс-
сведе-
на од-
й при
льном
ратов-
ате Ха-

риведен-
докумен-
та обес-
жителей
альные,
ом этих
нуждены
рения во
паспорт
которая
ствует.
теля на-
ександра
нальна —
изготав-
простан-
ил Хали-
олсуети-
восполь-
рый ин-
о, да
куают.
нуи

мозили процесс выдачи пас-
портов, чтобы представители
электората смогли проголо-
совать, имея в наличии необходи-
мый документ. И есть риск, что
те же тормоза будут иметь мес-
то и впредь: на сей раз «стихий-
ным бедствием» может стать
предстоящая перепись населе-
ния, где удостоверяющий лич-
ность документ также необхо-
дим. Единственное, что пообещал
Халиков, — оказать содей-
ствие паспортно-визовым
службам в предоставлении им в
отдельных муниципальных об-
разованиях дополнительных
помещений.

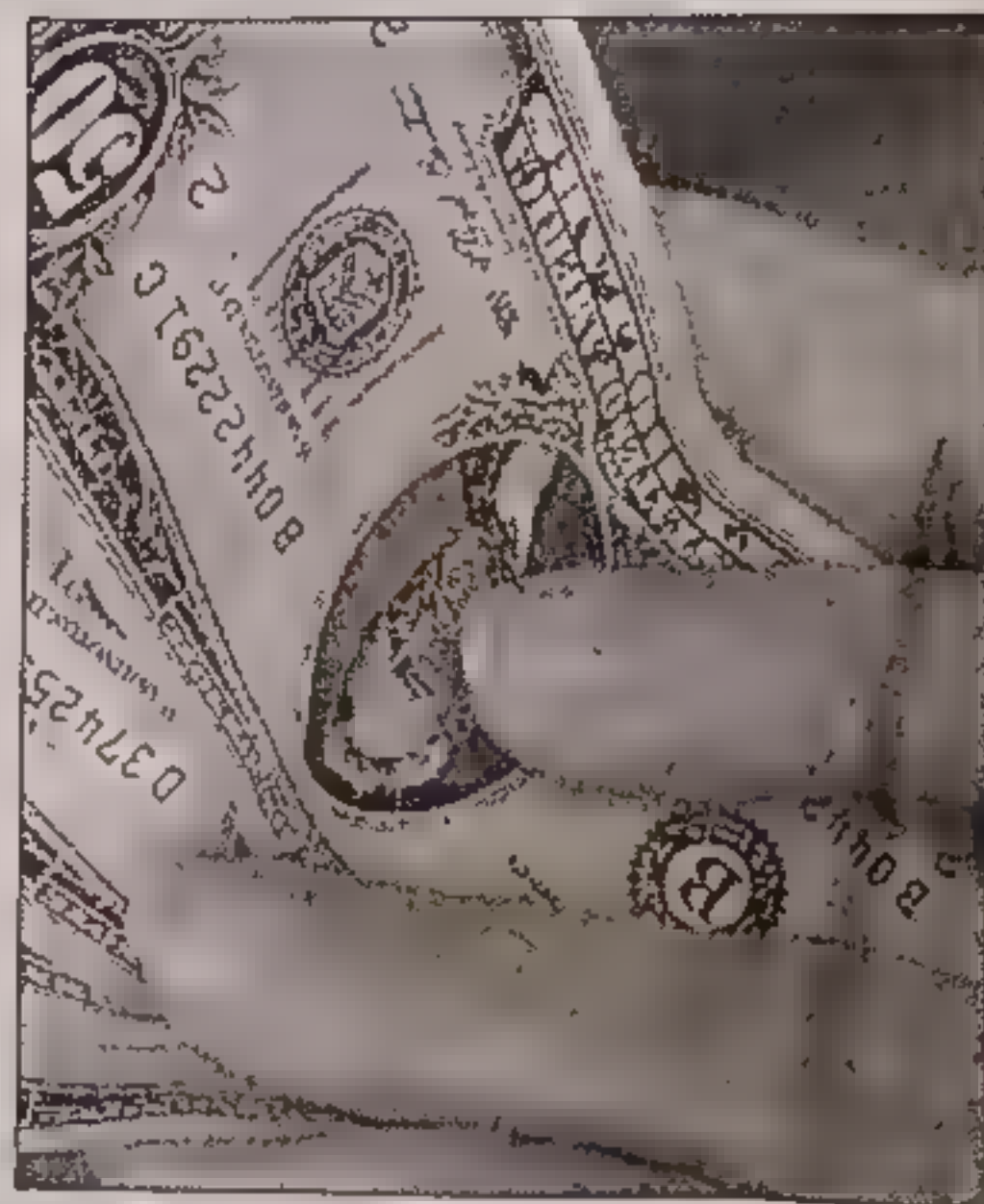
Выходит, что на террито-
рии нашего региона число рос-
сиян, которые могут подтвер-
дить свое гражданство надлежа-
щим образом, невелико. Да и
время на снабжение людей
документами остается совсем
немного, а сделать предстоит
примерно столько же, сколько
сделано на сегодняшний день.
Конечно же, удовольствия от
смены документов никто из са-
ратовцев и не ожидал. Теперь
же на эту процедуру граждане
будут приходить, собрав всю
волю в кулак, как перед визитом
к стоматологу. И по-прежнему
давиться в очередях, собирая
справки во всех инстанциях. С
единственной целью — доказать
свою причастность к государ-
ству, в котором все мы живем.

М.К.

«Оторвемся в России!»

В Саратове 24 сентяб-
ря завершила свою ра-
боту Всероссийская про-
грамма, которая была
посвящена предотвра-
щению незаконного вы-
воза женщин и девушек
за рубеж. Уже давно хо-
дят слухи о том, что жен-
щин нелегально выво-
зят за пределы страны,
чтобы заставить потом
заниматься проституци-
ей, и содержат при этом
в качестве невольниц.
Участники программы
вполне определенно за-
явили, что подобные
слухи — вовсе не мифы,
а реальность, превра-
щенная в систему.

Но все рассказы о секс-раб-
стве не пугают наших женщин,
которые продолжают ехать за
границу. Девушки готовы от-
правиться в далекую страну,
даже не задумываясь о том, что
с ними может произойти. Но
такой подход опасен в любом
случае, даже если ехать не за
рубеж, а на незнакомую окраи-
ну своего города. С другой сто-
роны, очень трудно судить, на-
сколько оправданной является
программа, итоги которой под-
водились, так как никаких точ-
ных сведений о том, сколько
вывезено российских, в том
числе саратовских, девушек
просто не существует. Но
международные организации
подсчитали, что во всем мире



более 200 миллионов человек
уже стали жертвами торговли
людьми.

Эта проблема, по мнению
специалистов, касается всей
России, но на данном меропр-
ятии присутствовали только
представители Саратова, Моск-
вы, Петрозаводска, Барнаула,
Мурманска, Екатеринбурга и
Краснодара. Выяснилось, что
Россия не только поставляет
«рабынь» на Запад, но и сама
является клиенткой и потреби-
тельницей девушек-«нелега-
лок» из СНГ, — об этом расска-
зала глава петрозаводской об-
щественной организации
«МАЙА» Елена Мерзова.

Виртуальная защита жен-
щин производилась на сред-
ства, полученные от американ-
ского благотворительно фонда
«АЙРЕКС». Его представитель
мотивировал оказанное содей-
ствие желанием помочь жен-
щинам постсоветского про-
странства и не допустить рабо-
торговли. Бюро по образова-
тельным и культурным обмен-
ам Госдепартамента США так-

же финансирует программу по
предотвращению незаконного
вывоза девушек и женщин.
Столь странный интерес амери-
канского правительства к этой
проблеме невольно наводит на
мысль, что именно в США при-
возят наибольшее количество
российских «нелгалок», и та-
мошние власти решили не ло-
вить их на своей территории, а
изначально не допускать выво-
за из родных краев.

Жительниц Саратова за-
щищали представители Сара-
товского кризисного центра
для женщин, которые в тече-
ние года работали над проек-
том «Предотвращение неза-
конного вывоза и торговли
женщинами и девушками»,
пытаясь найти выход из со-
здавшегося положения. Всего в
работе по проекту приняли
участие три субъекта РФ — Са-
ратовская область, Алтайский
край и Москва. Цель нынеш-
ней конференции — подведение
итогов работы в рамках проек-
та, обсуждение проведенных в
Саратовской области и Алтай-
ском крае тематических кампа-
ний, обмен опытом с сотруд-
никами кризисных центров из
других регионов России.

Однако пока что решать
проблему взялись довольно
странными способами. На
деньги, полученные в рамках
программы, саратовский
центр напечатал наглядную
агитацию: листовки, буклеты и
приглашения на дискотеки. В
полном соответствии с девизом
программы: «Оторвемся в Рос-
сии!».

Марина ОБРАЗКОВА

«НОВОЕ ВРЕМЯ» В «НОВЫХ ВРЕМЕНАХ»

Такие разные

Громя дома мирных или не слишком мирных жителей, цивилизация лишь порождает новых люмпенов, которых бесчисленные фюреры терроризма успешно вербуют в свой бесконечный «Исламский джихад».

Этот день теперь вспоминают, как наши деды вспоминали начало войны. С поправкой на технические реалии нового тысячелетия. Кто сидел в Интернете, кто глядел в «ящик», а кому приятель отзвонил на трубку: ты видел, что в Нью-Йорке делается? Там, на телеэкране, снова и снова обреченные «Боинги» врезались в башни-близняшки, и крошечные люди выбрасывались из окон, и стлался по улице невиданной густоты дым, и безвестный оператор держал камеру до последнего, покуда весь этот мрак не кидался на нас с телеэкрана.

В начале шок, чуть позже, в течение пары часов, как наркоманы на вечной игле, мы глаз не могли оторвать от этого зрелища, все вводили себе в память и кровь эти невиданные кадры. Шок сменялся болью за тех, кто летел в пассажирских салонах, боль уступала место ненависти к уродам-самоубийцам, потом оцепенению, потом страху. Мир менялся на глазах, в прямом эфире, об этом кричали газетные заголовки и вещали комментаторы, и сразу верилось, что после 11 сентября мы уже другие. Совершенно другие люди в непоправимо изменившемся мире. Наступает новая эпоха.

Прошел год.

Террористы из колбы

За этот год случилось немало разных событий, так или иначе связанных с 11 сентября. Американцы изгнали талибов из Афганистана и приступили к неспешной подготовке иракской операции. Россия объявила себя союзником США. В Европе стало чуть поменьше политкорректности, чуть побольше бдительности и неприязни к арабам. А в сущности мир изменился мало.

Оглядываясь назад, мы видим, что погорячились.

Эпоха контртеррористической операции, как кое-кто уже поспешил назвать XXI век, началась задолго до трагического сентябрьского эпизода. В борьбе за приоритет в этой области смело поставим на первое место Россию. Создав в прошлом веке управляемую горячую точку в Чечне, российские власти дали имя эпохе, и не случайно еще в предвыборном 1999-м отдельные пиарщики успешно прослеживали «след Бен Ладена» в московских взрывах. К тому времени террор давно уже тлел или полыхал во многих местах, включая Израиль, Югославию, Филиппины, Ирландию, Испанию и т.д., но эксперимент в чистом виде, на ровном месте, хотя и в гористой местности, был поставлен именно там, в Чечне.

Бывали странные сближения.

Подобно Бен Ладену, Шамиль Басаев верно служил будущему врагу в «окончательной» войне:

тоже прежде, чем безумные шахиды отправились в свой последний авиарейс.

Собственный, родной, в колбе выращенный террорист страшнее пришлых — эту истину наши политики узнали едва ли не раньше американских. И тем печальнее было это знание для России, что воевать пришлось на своей территории, а не в далеком Афганистане. Но уроки не пошли впрок: после Хасавюрта в Кремле опять сделали ставку на бандитов, никак не поддерживая легитимного и вменяемого Масхадова. Американцы эту ошибку не совершили, да у них и не было выбора: после 11 сентября искать союзника в рядах «Талибана» или «Аль-Каиды» мог бы только безумец.

Отличие двух подходов заключалось и в том, как американцы начали войну, как (стахановскими темпами) ее завершили и какую политическую пользу извлекли из своей трагедии.

Время лидера, бремя лидера

После теракта в Америке эпоха не переменилась, но нечто существенное все же произошло. Открылась новая глава в политической истории. Лидерство США в мировых раскладах, которое было несомненно и до 11 сентября, стало тотальным.

Вашингтон отыграл свою трагедию на полную катушку.

То, что в сентябре 2001 года еще казалось слепотой горя и не-

Пентагон уже планировал первую в новом тысячелетии военную операцию. Холодно, расчетливо, с абсолютным чувством собственной правоты, в психологически комфортной обстановке. Враг был обречен, победитель объявлен заранее.

Раньше было по-другому.

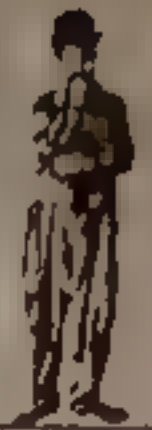
«Буря в пустыне» вызывала вопросы. Провал американцев в Сомали был кое-где в Европе, а также в Москве, встречен с затаенным злорадством. Локальные авиаудары по Ираку после окончания войны заметно раздражали арабский мир и казались излишними европейским союзникам, за исключением разве что англичан. Когда НАТО перевоспитывало Милошевича, не заручившись мандатом ООН, это порождало протесты даже в самой Америке, не говоря уж о Европе. Напротив, война с талибами после 11 сентября прошла при почти полной поддержке мирового сообщества; возражения части интеллигенции были слабо слышны в победоносном грохоте самонаводящихся бомб и ракет. Выиграв войну и посадив в Кабуле свое правительство, Вашингтон окончательно усвоил этот стиль диалога — с позиции силы. И, смирившись с лидерством США, под этот стиль стали подлаживаться все слабые мира сего, стремясь осторожно использовать новую ситуацию в своих политических целях.

Непримиримость и предельная жестокость в борьбе с террором или с теми, кто

можно расправляться с талибами, а военные операции против ХАМАСа тот же Буш-юниор одобряет далеко не всегда. Путин, который раньше всех протянул братскую руку помощи другу Джорджу, искренне удивлен «двойными стандартами»: мол, чем Хаттаб отличался от шейха Омара... Искренность этих чувств неотделима от внешнеполитического лукавства, ибо и Россия, и в особенности Израиль зависят от американской помощи и американской поддержки. И вряд ли те слова, что звучат на пресс-конференциях, повторяются на переговорах за плотно закрытыми дверями. Ведь и Россия, и Израиль смертельно устали от своих тупиковых войн, и замирение для них — единственный выход. В отличие от Америки, которая сражается с врагом вдали от своего дома.

Печальный новый мир





...ие ВОЙНЫ



шлось их бомбить». Да ведь так и есть на самом деле?

Отменяя чувство вины, вытесненное страхом, эпоха войны с терроризмом отличается полнейшей непредсказуемостью.

Если так пойдет дальше, то есть обмен ударами будет продолжаться, то мир и впрямь изменится непоправимо. Некие футурологические картинки мы уже наблюдаем в той же Чечне, где местное начальство, включая военных, по слухам, очень похожим на правду, в буквальном смысле слова покупает свою неприкосновенность у боевиков. А прочие участники событий, которые победнее, ведут бесконечную тотальную войну, в которой все обречены на проигрыш. Для того, чтобы ситуация на «мировой шахматной доске» приблизилась к чеченскому образцу, требуется не так уж много: еще несколько терактов, схожих с теми, которые мы наблюдали 11 сентября. Вполне возможный сценарий.

Надежда в том, что война — тупиковый путь цивилизации, и если этого еще не осознали политики, сделавшие карьеру на контртеррористической операции, то понемногу начинают понимать их избиратели и конкуренты. Люди устают от чувства постоянной опасности, ненависти, страха. На смену манипуляторам террора рано или поздно должны прийти манипуляторы мира... Мы это видим в Америке, где разговоры о преступном бездействии администрации Буша накануне терактов становятся реальным фактом политической борьбы: вчерашний герой-воитель может попросту проиграть президентские выборы почти по той же причине, по какой нация сплотилась вокруг него после 11 сентября — из-за того, что он вообще допустил эту войну. Мы наблюдаем смертельную, отчаянную усталость израильского общества, которому жесткий курс Шарона, соединенный с упорностью палестинских экстремистов, не принес ничего, кроме страданий. И даже в Кремле, если верить утечкам, уже задумываются о том, как бы прекратить чеченскую бойню к грядущим выборам. По крайней мере тот факт, что невнятные идеи профессора Хасбулатова рассматриваются там наравне с другими, свидетельствует хотя бы о растерянности и брожении умов, если не о поисках выхода из тупика.

Выхода из тупика нет, если

ся с талибани-юниор...
Путин,
х протянул
и другу
е удивлен
ами»: мол,
от шейха
ть этих
внешнепо-
ва, ибо и
и Израиль
кой помо-
оддержки.
звучат на
повторя-
а плотно
дь и Рос-
но уста-
войн, и
нствен-
Амери-
ратом

ацию, порождающую террор. Поиск причин, по которым молодые люди добровольно впадают в помешательство, примеривая на себя пояс шахида, или подкарауливают с подствольным гранатометом зазевавшийся вертолет, или закладывают фугасы в густонаселенной местности. Безжалостный отстрел самых безумных одновременно с попытками приручить самых вменяемых. Иногда террориста можно «купить», как Арафата накануне Осло, хотя как волка ни корми... Террор непобедим, покуда против него воюет армия. Террор слабеет, когда по-тихому уничтожают тех, кто его подкармливает деньгами, оружием, идеологией. Террор понемногу сходит на нет, когда ликвидируются его корни: нищета, невежество, климатический фанатизм.

Печальный парадокс: после 11 сентября мир перестал бороться с терроризмом. Наоборот. Промая дома мирных или не мирных жителей в Афганистане, а скоро,

Виртуальный собирательный Бен Ладен становится чуть ли не главной фигурой мировой политики.

Собственно, он к этому и стремился.

Взрывая World Trade Center, фанатики не только расписывались в чувстве личной ненависти к цивилизации и пророку ее — Нью-Йорку. Они желали изменить мир, в котором правила бал пресловутая политкорректность, терпимость была сродни религии и формула мироустройства раздражала своей нравоучительной наивностью: самые гуманные государства были самыми процветающими. Шахидам многое удалось. Упрощенное судопроизводство в Америке, вспышка ксенофобии в Европе, заметное поправление европейской элит, резко возросшее значение спецслужб — все это грустные следствия 11 сентября. Как и соответствующие «прогнозы» и «утечки», которыми переполнены ныне западные таблоиды. Из самых свежих: в американском аэрокосмическом

можно войну с ублюдками, убившими в один день тысячи людей, счесть бессмысленной, параноидальной? Уточню свою мысль: война после 11 сентября была неизбежна, и это была справедливая война. Но речь не о войне. О ее последствиях для отдельных государств и для человечества в целом.

Главная беда в том, что терроризм — это реальность, против которой бессильна правозащитная идеология и всякий прочий либерализм. Страх перед террором — чувство иррациональное и очень внятное одновременно. Общество, пораженное этим страхом, временно теряет рассудок, как это случилось с российским социумом после таинственных взрывов 1999 года. Никому не интересно, кто взрывал. Важно, чтобы власть отомстила и защитила. Любыми средствами. За такую власть электорат голосует на выборах.

Всерьез возражать практически невозможно.

принцип уклонно прослеживали
«Бен Ладена» в московских
парках. К тому времени террор
давно уже тлел или полыхал во
многих местах, включая Израиль,
Косово, Филиппины, Ир-
ландию, Испанию и т.д., но экс-
перимент в чистом виде, на ров-
ном месте, хотя и в гористой ме-
стности, был поставлен именно
там, в Чечне.

Бывали странные сближения.

Подобно Бен Ладену, Шамиль
Басаев верно служил будущему
врагу в «освободительной» войне:
его Афганистаном стала Абхазия,
сражавшаяся с ограниченным
контингентом грузинских войск.
Подобно талибам, чеченцы скоро
почувствовали вкус крови и
безраздельной власти, что привело
к ссоре с бывшими хозяевами.
Как в Белом доме, в Кремле неко-
торое время поощряли действия
своих «союзников», причем в Чече-
не это было связано не столько с
политическими интересами,
сколько с грязным воровством и
грязными предвыборными тех-
нологиями. Но в Ичкерии гро-
мыкнуло раньше, и Буденновск
с Кизляром случились задолго до
11 сентября, и таинственные
взрывы в Буйнакске, Волгодонске,
Москве, которые принято при-
писывать Хаттабу, прозвучали

влекли из своей трагедии.

Время лидера, бремя лидера

После теракта в Америке эпо-
ха не переменялась, но нечто су-
щественное все же произошло.
Открылась новая глава в полити-
ческой истории. Лидерство США
в мировых раскладах, которое
было несомненно и до 11 сентяб-
ря, стало тотальным.

Вашингтон отыграл свою
трагедию на полную катушку.

То, что в сентябре 2001 года
еще казалось слепотой горя и не-
нависти, стало политическим
стилем Белого дома. Причем сти-
лем весьма эффективным, ибо
слепота горя соединялась с весь-
ма действенными, зрячими ме-
тодами работы армии, прокура-
туры, спецслужб. Ядерная сверх-
держава приступила к подготов-
ке массированных контрударов,
и эта стадия в ее истории, по ви-
димому, только началась.

Объявив страну в состоянии
войны, президент Буш как дол-
жное воспринял поддержку со
стороны всех сколько-нибудь
вменяемых государств и прави-
тельств. Покуда союзники по
НАТО и хладнокровный Путин
в Москве объявили о своей соли-
дарности, Арафат сдавал кровь,
Каддафи бранил Бен Ладена,

почти полной поддержке миро-
вого сообщества; возражения ча-
сти интеллигенции были слабо
слышны в победоносном грохо-
те самонаводящихся бомб и ра-
кет. Выиграв войну и посадив в
Кабуле свое правительство, Ва-
шингтон окончательно усвоил
этот стиль диалога — с позиции
силы. И, смирившись с лидер-
ством США, под этот стиль ста-
ли подлаживаться все слабые
мира сего, стремясь осторожно
использовать новую ситуацию в
своих политических целях.

Непримиримость и предель-
ная жестокость в борьбе с терро-
ром или с теми, кого в той или
иной точке земного шара приня-
то называть «бандитами», стали
почти всеобщими. Высказыва-
ния Шарона по поводу палестин-
цев или Сергея Иванова насчет
грузин, «поощряющих» чечен-
ских террористов, или Шевард-
надзе, упрекающего Россию в
поддержке абхазского сепаратиз-
ма, совпадают почти дословно. В
подтексте или напрямую: мы ве-
дем ту же войну, что и Америка.

Оттого происходят казусы.
Пытаясь на правах единственной
сверхдержавы тушить локальные
пожары, американцы сталкива-
ются с той же риторикой, какую
внедряют в массовое сознание.
Это случается на переговорах с
Шароном, который искренне не-
доумевает, отчего Вашингтону

политического лукавства, ибо и
Россия, и в особенности Израиль,
зависят от американской помо-
щи и американской поддержки.
И вряд ли те слова, что звучат на
пресс-конференциях, повторя-
ются на переговорах за плотно
закрытыми дверями. Ведь и Рос-
сия, и Израиль смертельно уста-
ли от своих тушковых войн, и
замырение для них — единствен-
ный выход. В отличие от Америк-
ки, которая сражается с врагом
вдали от своего дома.

Печальный новый мир

Год после 11 сентября — вре-
мя бесконечных разгромных по-
бед цивилизации над террором.
Сталибами покончено, сводки с
чеченских и палестинских фрон-
тов свидетельствуют о постоян-
ных успехах тотальной контртер-
рористической операции. Одна-
ко тот факт, что сводки эти мы
читаем в ежедневном режиме,
вызывает чувства тоскливые.
Ибо означает, что операция мо-
жет продлиться до бесконечно-
сти.

Эти чувства не лживы.

Война с террором как часть
геополитики и война с террором,
направленная на его обуздание,
это две разные войны. Настоя-
щая борьба с терроризмом под-
разумевает жестокое, но и про-
считанное вмешательство в ситу-

Печальный
11 сентября мир
ся с террориз-
Громя дома
слишком мис-
ганистане, в
вероятно, и в
ция лишь по-
ломпенов, ко-
ные фюреры
но вербуют в
«Исламский д-
не ослабевает
На облом-
шен строится
терор
неотъемлем-
и внутренне
дипломатам
они теперь
ме и подпис-
ющие впол-
соглашения
Израиле, Ро-
ром — немал-
выборных
ний на встр-

Железный конь прот

Российское автолобби добилося от правительства нового повышения ВВОЗНЫХ ПОШЛИН НА ИНОМАРКИ

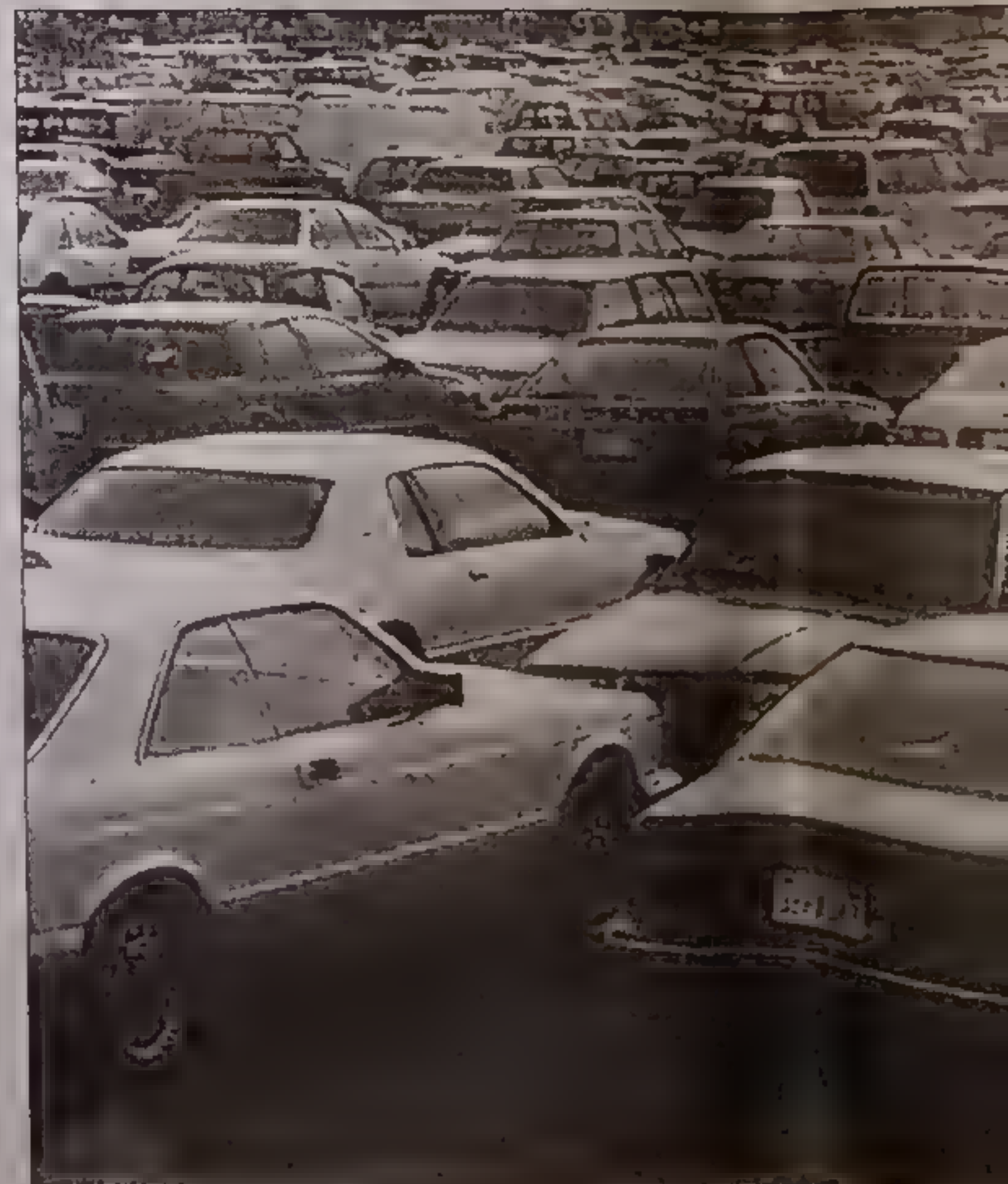
Так уж получилось, что рос-
сийский автопром не умеет де-
лать хороших машин. Каждая
новая модель ВАЗа, ГАЗа и УАЗа
уже в проекте является устарев-
шей. Есть, если помните, такая
традиция со времен легендар-
ной «копейки». Уже тогда супер-
новый завод отечественных авто
в Тольятти начался с того, что
снятая с производства модель
Fiat стала флагманом советско-
го автомобилестроения и пред-
метом потребительской мечты.
Сегодня практически ничего не
изменилось, и о конкуренции
говорить по-прежнему не при-
ходится. Какая там конкурен-
ция, если в отечественной «по-
гремушке» разве что пепельни-
ца соответствует мировым стан-
дартам. В любой другой стране
такой производитель обречен на
стремительную экономическую
гибель, но только не в России. У
нас защита чахлой продукции
непомерно громоздких и непо-
воротливых в технологическом
отношении автогигантов — одна
из приоритетных задач государ-

ства. Оно и понятно: в Белом
доме наслушались стука шахтер-
ских касок на Горбатом мосту и
не желают слышать еще и гро-
хот гаечных ключей.

В российском автопроме за-
нято около полутора милли-
онов человек. И они неминуе-
мо потеряют работу, стоит
только правительству разру-
шить огромную псевдорыноч-
ную теплицу, в которой только
и может существовать отече-
ственный производитель. Кро-
ме того, пострадают и смежные
отрасли — производители алю-
миния, стали, резины и горю-
че-смазочных материалов. Та-
кого краха правительство допу-
стить не может, особенно сей-
час, когда начавшийся было в
стране экономический подъем
замедляется. И потому авто-
пром остается священной коро-
вой, оберегаемой всеми доступ-
ными способами, а автолобби
удается эффективно добывать-
ся от президента и правитель-
ства защиты от иноземных кон-
курентов. Государство, не спо-

собное поддержать кон-
курентоспособность соб-
ственной промышлен-
ности экономическими
методами, использует ад-
министративные рыча-
ги.

Ценой вопроса стано-
вится ущерб, наносимый
потребителю, но кого это
останавливает? В итоге
ввозная пошлина на но-
вые иномарки уже не пер-
вый год весьма велика и
составляет 25 процентов
от стоимости ввозимых
автомобилей. Правитель-
ство оправдывает столь
высокие пошлины тем, что эта
мера заставит западных инве-
сторов вкладывать деньги в про-
изводство автомобилей на тер-
ритории России. Это сильный и
справедливый аргумент прави-
тельства, но решением о повы-
шении таможенных пошлин
оно вряд ли подстегнет инвесто-
ров. Ибо возведение торговых
барьеров еще не делало инве-
стиционно привлекательным ни



один отраслевой проект и ни
одну национальную экономи-
ческую стратегию. Инвесторы в
таких случаях справедливо опа-
саются, что следующим шагом
станут ограничительные меры в
отношении их самих. Действи-
тельно, Ford уже построил но-
вый завод под Санкт-Петербур-
гом, где будут выпускать модель
Focus. В результате его сто-
имость составит минимум 10

тысяч до-
дорогова-
любители
жнему ли-
которые
сих пор
налажен-
держани-
ми в осн-
наши по-
Точнее,
как на д-

к часть
рором,
дание, -
Настоя-
ом под-
и про-
в ситу-

Иной читатель возразит: да разве не горели башни год назад? Или это приснилось? Как

Всерьез возражать практически невозможно. Век телевидения и Интернета дарит терроризму образцовую наглядность пропагандистского кино; противопоставить ему нечего. Да и что возразишь, когда весь этот пресловутый видеоряд со взорванными башнями и руинами московских домов ежедневно прокручивается если не на экране, так в памяти, и ты точно знаешь, что это не голливудские изыски, а самая что ни на есть документальная правда. Столь убедительная, что рядом с ней другие, тоже документальные, кадры грозненских руин или сожженных афганских деревень смотрятся как бы уже и без интереса. Сами талибы, чеченцы, иракцы, палестинцы и виноваты в том, что «нам при-

Выхода из тупика нет, если мы и впрямь в тупике. Но ежели воля к жизни в человеке и человечестве сильнее суицидальных склонностей, тогда Бен-Ладен зря старался. Тогда вялотекущая война с террором будет вестись по иным правилам, сильные мира сего постепенно отучатся откармливать полезных убийц на свою голову, и тотальные страхи станут ослабевать. Но эта жуткая картинка на телеэкране навсегда застынет в памяти трех поколений, как кровь застывает в жилах: обреченные «Боинги» таранят обреченные башни, и стелется дым над мертвыми развалами World Trade Center, и кружится в воздухе пепел.

Илья МИЛЬШТЕЙН

A black and white photograph showing a dense, overlapping parking lot filled with numerous cars, likely from the 1960s and 1970s. The cars are packed closely together, filling the entire frame.

Новые пошлины практически уничтожат рынок совсем стареньких, но доступных большинству иномарок. Надо ли говорить, что это не вызывает во-

В правительстве понимают, что административный про-

тектионизм не может быть бесконечным и что рано или поздно отечественные автопроизводители должны выйти из-под правительственной опеки. Если верить концепции развития автопрома, недавно подписанной тем же Михаилом Касьяновым, то с 2004 года в России будет запрещено производить автомобили, не соответствующие стандарту Евро-2, а к 2010 году планируется перейти на стандарт Евро-4. В таких условиях отечественные автопроизводители должны будут радикально усовершенствовать свою продукцию или перейти хотя бы частично на импортные комплектующие. В любом случае модернизация неизбежно приведет к удорожанию продукции, а значит, российские автомобили приблизятся по цене к своим иностранным соперникам. Только конкурировать придется уже не с подержанными, а с новыми иномарками. Надо ли говорить, что для большинства потребителей автомобиль перестанет быть средством передвижения и станет тем, чем он был во времена столетней давности бездорожья и разгильдяйства, - роскошью.

Александр ЗУБАНОВ

тысяч долларов. Что все равно дороговато для рядового автолюбителя: ему придется по-прежнему любить российские авто, которые в два раза дешевле. До сих пор автолюбителя выручал налаженный рынок изрядно подержанных иномарок, с которыми в основном и конкурируют наши новые «Лады» и «Волги». Точнее, конкурировали до того, как на днях Михаил Касьянов

ЗЕРКАЛО
ЗЕРКАЛО

Подпольный Корейко

Известный саратовский дизайнер, работающий над интерьерами домов состоятельных людей, был изрядно озадачен, когда, получив через посредника заказ на интересную, объемную деятельность, пришел по указанному адресу. Взору предстала убогая обшарпанная дверь, за которой в самый раз бы сидеть каким-нибудь закоренелым алкоголиком. Каково же было изумление дизайнера, когда дверь распахнулась, а за ней по очереди обнаружилось целых две стальных двери с множеством замков. Двери охраняли птичками, антиквариатом. Дизайнеру предстояло привести в порядок цветовую гамму этого рая. В ответ на его робкое замечание, что первая из трех дверей выглядит слишком экзотично, хозяин сказал, как отрезал: «Чем незаметнее вход в жилище — тем уютнее в нем жить. Азбука это, братишка. И если ты это не усек — твои проблемы».

Memento mori

Надписи в частных автобусах поражают своим разнообразием. «Семечки грызть только вместе с шелухой», — назидательно рекомендует одно сообщение. «Взялся за грудь — сделай что-нибудь», — вкрадчиво шепчет другое, не разъясняя, впрочем, за чью грудь — попутчика или кондуктора — надлежит браться. «Водитель где-нибудь здесь не останавливается», — предостерегает третье. Ну и, наконец, самое оптимистическое: «Все пассажиры этого маршрута застрахованы». Текст, наверное, подразумевал высокий профессионализм водителя — от несчастных случаев, от неполадок на дороге застраховывает, мол, мастерство шофера, но... Какой-то шутник взял да приписал вопросительный знак. И текст приобрел, я бы сказала, откровенно зловещий оттенок. Что-то типа: садясь в автобус, не забудь пригласить нотариуса. Для составления завещания осиротевшим домочадцам.

Машина как местоимения

Девочки легкого поведения все чаще ловят своих клиентов около саратовских автомоек. Во-первых, финансовый уровень клиента виден, как на ладони (марка машины позволяет представительницам древнейшей профессии считывать, кто и сколько стоит), ну а во-вторых, в случае, если дядя и путана найдут общий язык, машина мгновенно выступает в роли любовного гнездышка, которое, кстати, можно и почистить после любовных утех.

Бабушки, живущие вблизи автомоек уже безошибочно определяют путан:

— Вон вояки сексуального фронта на сходку стекаются, — освоив современный жаргон, перешептываются старушки.

— В машинах охальницы любовь крутят, — сокрушаются бабули. — И как им не неудобно.

— Это в Запорожье, бабуля, неудобно, а в Мерсе в самый раз, — отзывается одна из путан, проходящая мимо бабушкиной скамейки.

Фатина ЗВЕЗДОСЧЕТКИНА

Десять негрятят

Девять негрятят тайком ушли в пираты
И стали добывать пиастры и караты.
Один из них в бою
Мишсенью стал копьём,
И вот вам результат — восемь негрятят.

ИСТОРИЯ В ИСТОРИЯХ

Избранные рассказы

(Окончание. Начало в №2)

Видных деятелей международного рабочего движения объединяли не только идеи, но и большая личная дружба и общие увлечения. Одним из таких увлечений была азартная игра «Домино». Собирались, как правило, в санатории ЦК КПСС «Барвиха» и рубились в козла сутра до ночи. Самыми сильными игроками считались немецкий генсек Эрих Хонеккер, монгольский генсек Юманджингийн Цеденбал и секретарь нашего ЦК товарищ Борис Николаевич Пономарев. Последний не только при Сталине играл, но и самому Ленину кости мешал! А как играли! И с шуточкой, и с прибауткой, да и бутылочку бывало распечатывают. А итог один — лезь под стол и оттуда кукарекай!

Так и случилось с французским генсеком Жоржем Марше. Шесть раз эта компания его пехотухом делала! Чуть Жора пижа-

му казенную на коленях не потер, под столом лазая. И обиделся на товарищ по партии и борьбе капитально. Собрал по задворкам таких же обиженных — Дубчека, чеха, Джиласа из Югославии и им подобных, да и написали они книжку «Еврокоммунизм». Вредная книжка, против нашего общего дела. И были в ней такие слова: «Ортодоксальные коммунисты шли на элементарное шулерство, чтобы идейно опорочить своих оппонентов».

Это они на домино намекали!

В последние 10-15 лет своей долгой плодотворной жизни на посту члена политбюро и председателя совета министров товарищ Тихонов Николай Александрович мужественно боролся с редким, но не заразным заболеванием — полной и окончательной поте-

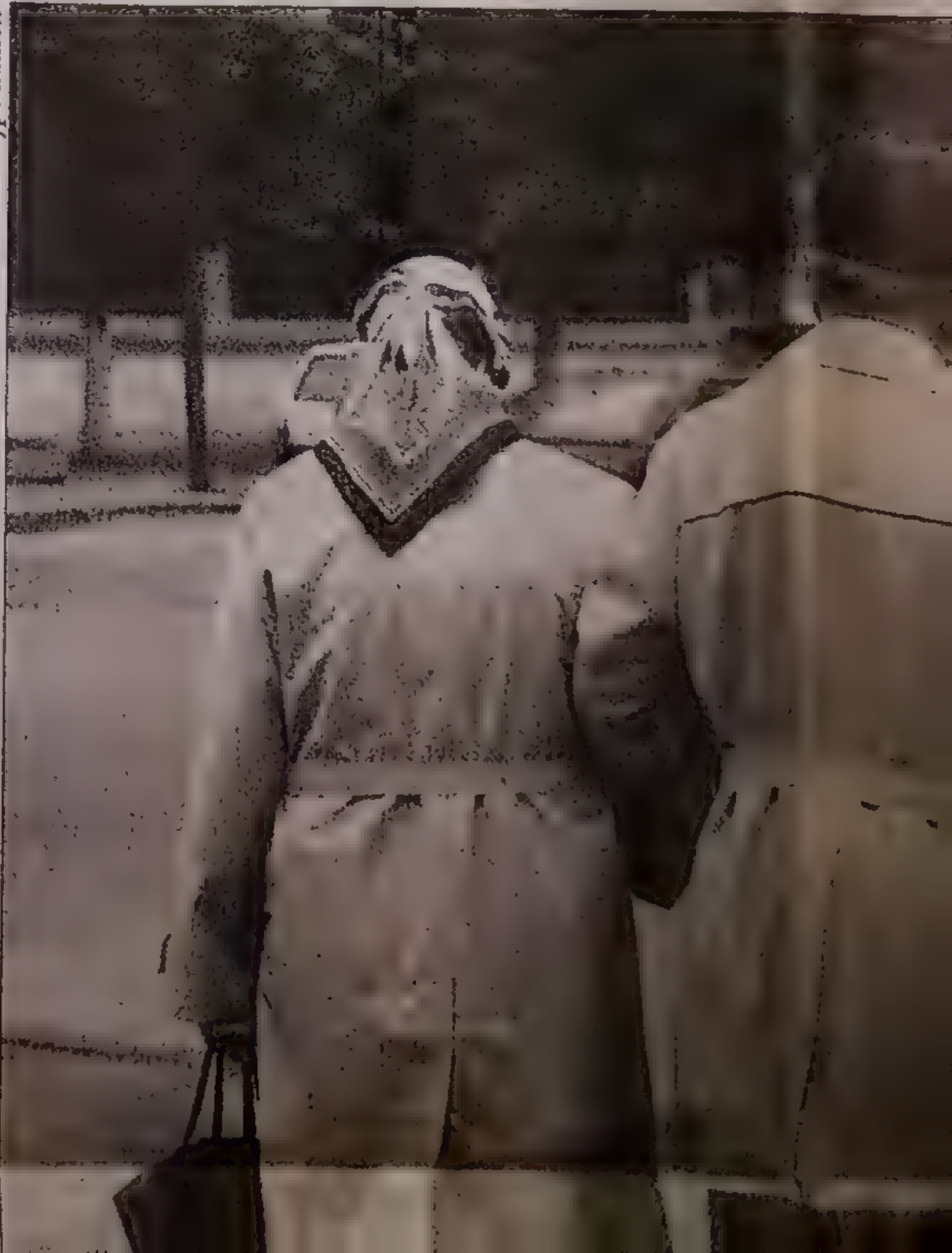
рей памяти заседания он часто и с, вызывая ние к себе щей.

По ра врача, дум босоногом шалостях, все прощаль его ежесне дой грудас рая то ли ли не стал мом месте

Бывало заседания спрашива лай-то дел нид Ильич отвлекайт Много у мок, ой ка

После ния анти

Фото Н. Курочкиной



27 сентября, 2002 г.

рассказы о вождах

не про-
И оби-
партии
брал по
женных
аса из
ных, да
«Евро-
нижка,
дела. И
«Орто-
ы шли
ерство,
своих
амека-

рей памяти. Поэтому, проводя заседания совета министров, он часто и надолго задумывался, вызывая искреннее уважение к себе со стороны товарищей.

По рассказам лечащего врача, думал он всегда о своем босоном детстве, о ребячьих шалостях, о мамке, которая ему все прощала, о тятке, который его ежедневно порол, о молодой грудастой дивчине, которая то ли стала его женой, то ли не стала. И вот на этом самом месте он и задумывался.

Бывало, позвонит в разгар заседания Леонид Ильич и спрашивает: «Что там Николай-то делает?» - «Думает, Леонид Ильич, думает!» - «Ну, не отвлекайте его. Пусть думает. Много у партии нашей задумок, ой как много!»

После чудесного разоблачения антипартийной группы

своих товарищей Маленкова, Кагановича, Молотова и примкнувшего к ним зачем-то Шепилова самый предусмотрительный из этой шлеп-компании, бывший секретарь нашей партии товарищ Лазарь Мойсеевич Каганович позвонил по кремлевской вертушке первому секретарю товарищу Хрущеву Никите Сергеевичу и с неподдельным волнением в голосе спросил: «Надеюсь, товарищ Хрущев, ты не поступишь с нами, как при Сталине?»

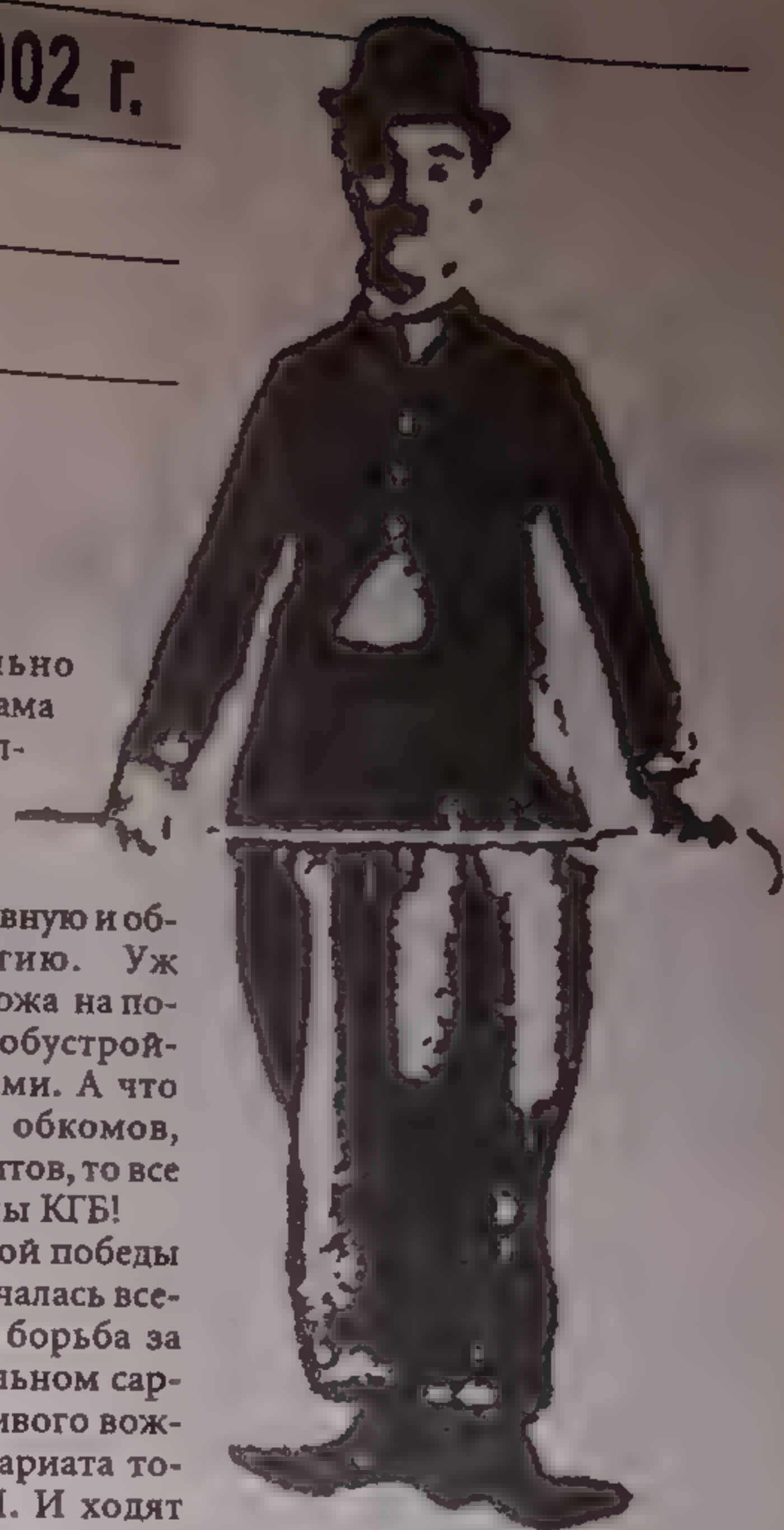
На что Никита Сергеевич сурово ответил: «Нет, товарищ Каганович, я поступлю с вами, как при Ленине!» «Это как же?» - растерялся Каганович. «А так же, - засмеялся Никита, - передам вас, б-дей, в ЧК, лично товарищу Дзержинскому!»

Когда бессмертное дело Ленина-Сталина и руководящей роли коммунистической

партии окончательно сыграло в ящик, а сама партия оказалась полностью обезвожденной, многие активные ее члены

ударилась в православную и общенародную религию. Уж больно она была похожа на покойную партию! И обустройством и назначенцами. А что касается секретарей обкомов, тьфу-ты, архимандритов, то все они, как на духу, чины КГБ!

Для окончательной победы в избранном пути началась всенародная классовая борьба за сохранение в хрустальном саркофаге тела вечно живого вождя мирового пролетариата товарища Ленина В.И. И ходят простые коммунисты к нему, и ходят. И выходят из мавзолея очищенными и просветленными - не перевернулся в гробу товарищ Ленин, не перевернулся!



«Вегной догогой идете, товарищи!»

В. ГЛЕЙЗЕР

ШАХМАТЫ

Матч века и День города ...

Можно подумать, что Матч века специально проводился в честь очередной годовщины Саратова, хотя не стоит терять надежды - может, доживем и до такого события. Забегая вперед, отметим, что борьба получилась, но не такая, как мы привыкли, и сборная Мира заслуженно победила 52:48. В основе победы сборной Мира уверенная игра первых досок и организационные просчеты руководства сборной России. Не заладилась игра у трех К: Крамника, Каспарова и Карпова, что в конечном итоге

привело к поражению сборной России. Правда, Карпов в дальнейшем разыгрался, но этого хватило на плюс один - 5 из 9. Неудачное выступление Каспарова и Крамника, наверняка, имеет причины, но подождем, что они сами расскажут об этом. Не будем бросать камни в адрес Мотылева и Звягинцева за результат, как в присказке, «хотели, но не получилось».

Шевенингенскую систему (каждый встречается с каждым) можно отнести к плюсам матча, а вот укороченный контроль в минус. Представьте

себе, что играли бы в классические шахматы. Но если бы у бабушки была борода, то это был бы дедушка.

Хочется обратить внимание на состав сборной Мира. Четыре иностранца и в два раза больше игроков из бывшего Союза. Развал СССР усилил сборную Мира весьма существенно. Но кому сейчас легко?

Приводим партию, в которой играли наши соотечественники (!).

«2002.09.11», 10 тур
Широв - Свидлер
(Мир) (Россия)



организационные просчеты руководства сборной России. Не заладилась игра у трех К: Крамника, Каспарова и Карпова, что в конечном итоге

тели, но не получилось». Шевенингенскую систему (каждый встречается с каждым) можно отнести к плюсам матча, а вот укороченный контроль в минус. Представьте

Приводим партию, в которой играли наши соотечественники (1).

«2002.09.11», 10 тур
Широв – Свидлер
(Мир) (Россия)

1.e4 c5
2.♘f3 d6
3.d4 cxd4
4.♘xd4 ♘f6
5.♘c3 a6
6.♙e3 e6
7.f3 b5
8.g4 h6
9.♞d2 ♘bd7
10.O-O-O ♙b7
11.h4 b4
12.♘a4 ♞a5

13.b3 ♞c8
14.♙b1 ♘c5
15.♘xc5 dxc5
16.♘e2 ♙c6
17.♘g3 ♘d7
18.f4 ♙e7
19.♙d3 ♘b6
20.♞f2 ♘a8
21.g5 ♘c7
22.♘h5 ♘b5
23.♙xb5 axb5
24.♘xg7+ ♙f8



25.♘xe6+! fxe6
26.f5 ♙e8
27.fxe6 1-0

Уходящая натура

В позапрошлом веке матчей со сборной Мира не проводилось, выяснение отношений происходило в матчах или турнирах, и особенно преуспел в этом второй чемпион мира Эмануил Ласкер (1868-1941). Завоевав титул в 1894, Ласкер удерживал его больше четверти века, побеждая в матчах и турнирах легендарных гроссмейстеров: В.Стейница, Ф.Маршалла, З.Тарраша, К.Шлехтера, Д.Яновского. Уступив звание чемпиона мира, он до преклонных лет опережал в турнирах Х.Капабланку и А.Алехина.

Универсальный стиль, который и сейчас современен, с учетом психологии противника, породил легенду о гипнотическом воздействии Ласкера. Каждый поединок – выбор дебюта, обязательно «неудобный» для противника, приводил к миттельшпилю или эндшпилю, заранее изученным Ласкером, а точный расчет, оценка позиции и вера в собственные силы, приводили к напряженной борьбе. Ласкер один из первых, кто начал заранее готовиться к противнику, составляя, выражаясь современным языком, его психологический портрет, намечая стратегию поединка.

К сожалению, жизнь преподнесла ему в старости неприятные сюрпризы. Вначале, в 1935 году, пришлось эмигрировать из Германии, где набирал силу фашизм, в СССР.

Учитывая, что у него была защищена диссертация по математике, ему предложили работу в Институте математики Академии наук СССР, где он занимался решением одной математической проблемы. В 1937 году он выехал к дочери в Нью-Йорк, там тяжело заболел, и врачи не рекомендовали ему обратный переезд. Зарабатывал после выздоровления сеансами одновременной игры, участием в местных турнирах, чтением лекций, и это в 70 лет.

А шахматисты Саратова отметили День города блиц-турниром. И не без приятных неожиданностей. Победу по дополнительным показателям

одержал первокурсник экономического университета А.Кузнецов, набравший 9,5 из 13. Столько же набрали м.м. Томашевский и м. Караванов, на пол очка меньше у к.м. Архангельского и м.м. Шестоперова, последующие места у м.м. Недочетова, к.м. Ковалева и м. Мухина. Отметим, что Архангельский набрал 2 очка после 5 туров, но затем поправил свои дела, заодно лишив чистого первого места Томашевского, выиграв у него в предпоследнем туре.

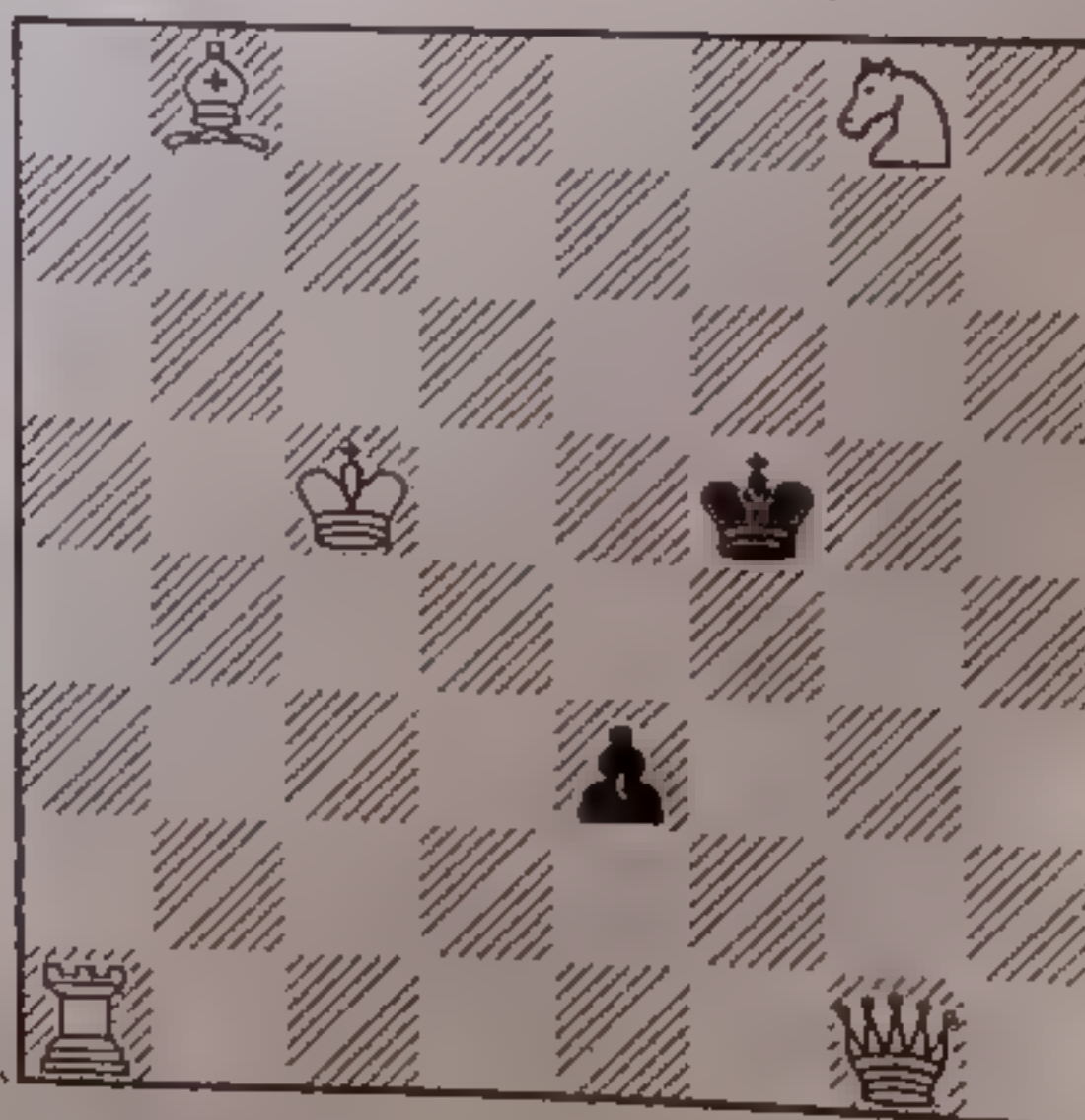
В прошлом номере был объявлен конкурс, уточняем, что будет проведено 12 туров, и в канун Нового Года будут объявлены победители. Перед вами позиции 2-го тура.

3



Ход белых

4



Мат в 2 хода

Вл. ВОРОНЦОВ

18.00 «Обыкновенное чудо» Премьера!
1 октября, вторник
18.00 «Привет вам, господа!»
2 октября, среда
18.00 «Привет вам, господа!»
3 октября, четверг
18.00 «Волки и овцы»
18.00 «Любовь и деньги» (малая сцена).

МУЗЕЙ-УСАДЬБА Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО

27-30 сентября
выставка «Куклы, куклы...»
28 сентября
открытие выставки «150 лет Н.В. Гоголю»
Провинциальный салон, посвященный дню рождения музея.

ФИЛАРМОНИЯ

3 октября
концерт оркестра духовых инструментов «Волга-бэнд», дирижер Стефен Шеннет (Канада)

Газета зарегистрирована 28.08.2002г. Поволжским межрегиональным территориальным управлением Министерства Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Регистрационный номер ПИ 7-1534

Отпечатано в типографии
ФГУП издательства
«Слово»

Подписано в печать 26.09.2002г.
Тираж 3000 экз.
Заказ 2246

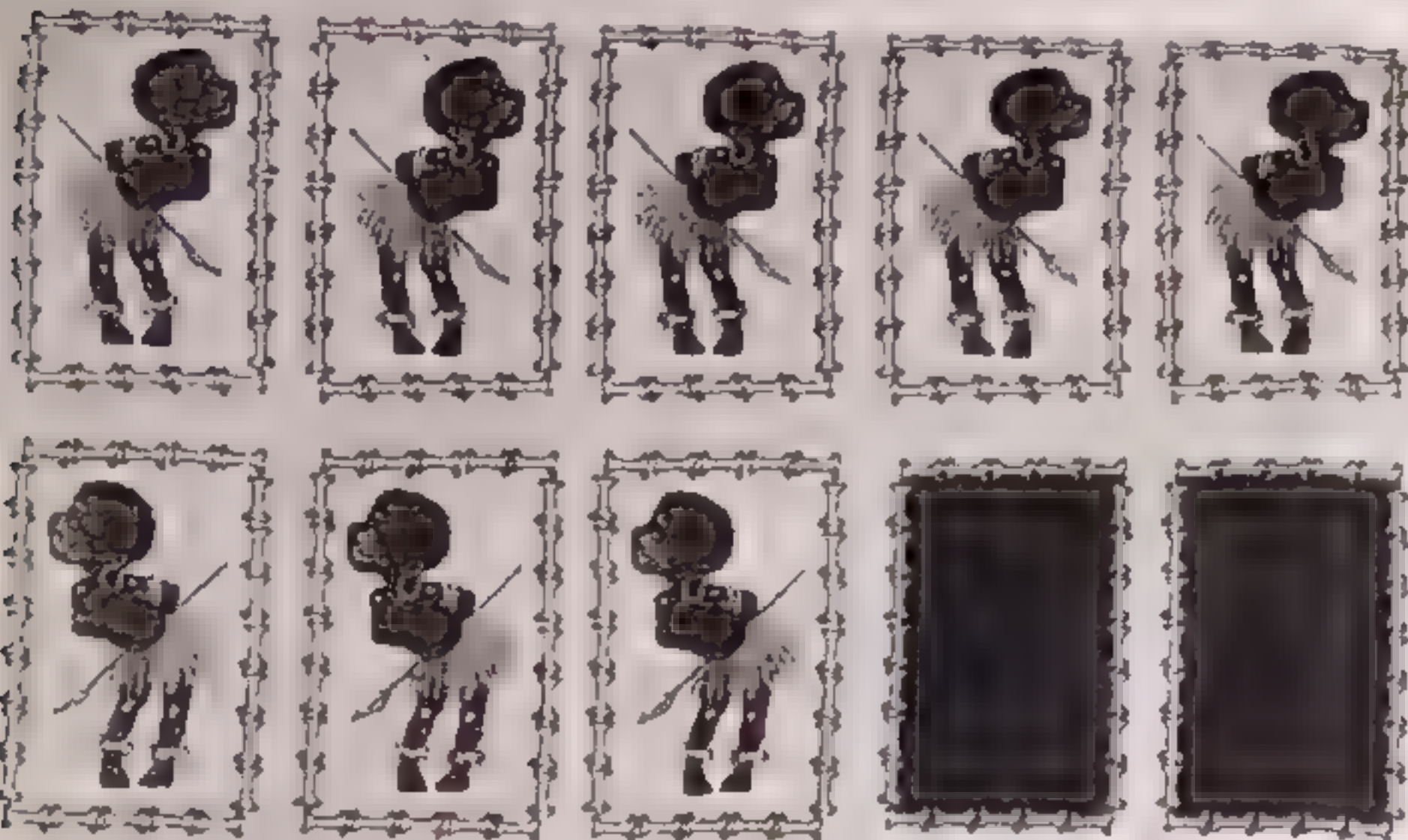
Подписной
индекс
по областному
каталогу
«Роспечать»
78625

отывается одна из путан, проходящая мимо бабушкиной скамейки.

Фатина ЗВЕЗДОСЧЕТКИНА

Десять негритят

Десять негритят тайком ушли в пираты
И стали добывать пиастры и караты.
Один из них в бою
Мишенью стал копыю,
И вот вам результат – восемь негритят.



**Михаил
ЛИХАЧЕВ,** уже не начальник
Приволжской железной дороги

ЭТОГО НАМ ТОЛЬКО НЕ ХВАТАЛО

Ракета, увидев которую, Ленин потерял бы сознание

23 сентября. *New York Times*. Ястребы холодной войны разинули бы от удивления рты, увидев запуск новой американской ракеты, который состоялся в августе. «Атлас-5», высотой с девятиэтажный дом, созданная на базе первой американской межконтинентальной баллистической ракеты, стартовала с мыса Канаверал во Флориде и отправилась в космос, чтобы вывести на орбиту спутник. Интересно, что американские интеллектуалы не имеют к этому успеху особого отношения. Над созданием ракеты работали русские.

Несмотря на то, что Москва проиграла холодную войну, российские компании продолжают делать ракетные двигатели лучше, чем западные капиталисты. Пользуясь простыми, надежными, эффективными и одновременно дешевыми технологиями, россияне находят коммерческих клиентов во всем мире, в том числе в США. Причем россияне смогли обогнать своих технологических продвинутых конкурентов, пользуясь на редкость примитивным топливом-керосином.

Джоан Андервуд, пресс-сек-

ретарь Lockheed Martin Space Systems, заявила, что компании выбрали российскую модель двигателей и что специалистов потрясли российские разработки, рассекреченные по окончании холодной войны.

«Мы были поражены», – сказала она. – Россияне смогли разработать системы, металлы и технологии, позволяющие повысить температуру и давление в двигателях, а вместе с ними и их эффективность»

«Нам удалось найти настоящее сокровище», – сказал Чарльз Вик, эксперт по российской космической программе Федерации американских ученых, вашигтонской неправительственной организации. – Теперь нам не придется тратить 30 лет на разработки подобных двигателей»

Представители Lockheed Martin говорят, что в будущем появятся еще более мощные модели «Атласа-5». Самая крупная из ракет сможет выводить на орбиту 28,5 тонны полезных грузов. Это почти на 5 тонн больше, чем поднимает главная ракета страны «Титан-4».

Уильям БРОУД



Уходящая натура

Афиша

АКАДЕМДРАМА

28 сентября, суббота
18.00 «Изобретательная влюбленная»
29 сентября, воскресенье
18.00 «Господин de Монасан»
1 октября, вторник
18.00 «Сон золотой» (малая сцена)
19.00 «Ночь в библиотеке» (в помещении областной научной библиотеки, ул. Горького, 40)
2 октября, среда
18.00 «Мы едем, едем, едем» (малая сцена)
19.00 «Ночь в библиотеке» (в помещении областной научной библиотеки, ул. Горького, 40)
3 октября, четверг
18.00 «Мечтатели» Премьера!

ТЕАТР ОПЕРЫ И БАЛЕТА ИМ. Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО

27 сентября, пятница

18.00 «Летучая мышь» оперетта
28 сентября, суббота
18.00 «Сильва», оперетта
29 сентября, воскресенье
11.00 «По шучьему веленью», опера
18.00 «Коппелия» балет
1 октября, вторник
18.00 «Укрощение строптивой», комическая опера
2 октября, среда
18.00 «Юнона и Авось», ритмический балет
3 октября, четверг
18.00 «Травиата», опера

ТЮЗ ИМ. Ю.П. КИСЕЛЕВА

27 сентября, пятница
18.00 «Брат по-итальянски» Премьера!
28 сентября, суббота
19.00 «Золотой петух» Премьера!
29 сентября, воскресенье
10.00 «Горя бояться – счастья не видать» С. Маршак Премьера!

18.00 «Чудо» Премьера!
1 октября, суббота
18.00 «Привет вам, господа!»
2 октября, воскресенье
18.00 «Привет вам, господа!»
3 октября, понедельник
18.00 «Привет вам, господа!»

МУЗЕЙ-УСАДЬБА Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО

27-30 сентября
28 сентября
29 сентября
30 сентября

ФИЛАРМОНИЯ

3 октября
концерт оркестра духовых инструментов «Волга-бэнд», дирижер Стефан Шеннет (Канада)

НОВЫЕ ВРЕМЕНА

УЧРЕДИТЕЛЬ
Учреждение «Редакция «Новое время» в Саратове»

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР
ЧЕРНЫШЕВСКИЙ Д.В.

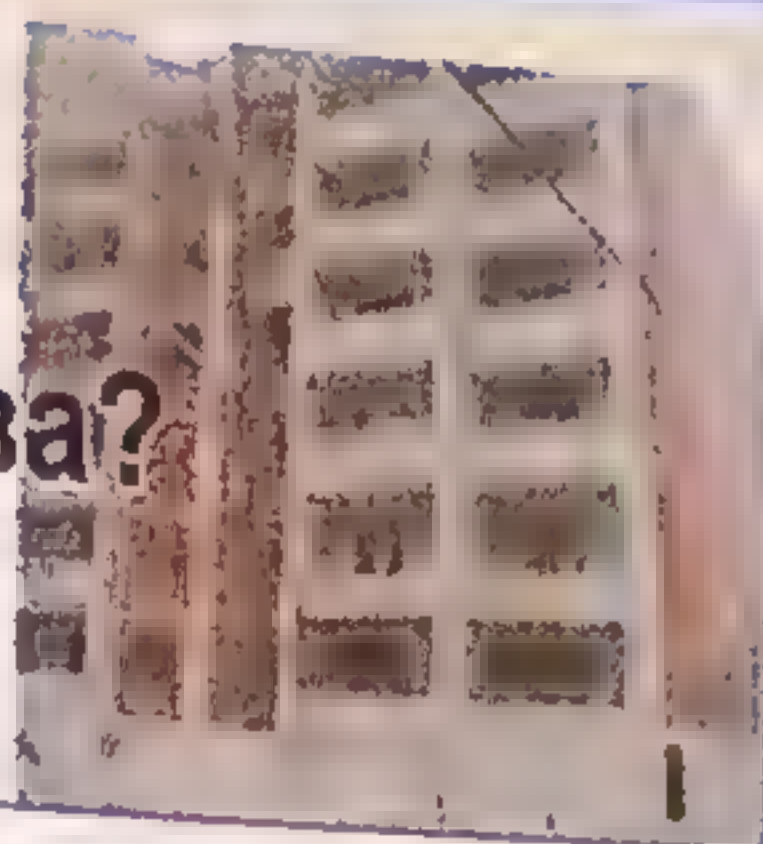
Мнение авторов публикаций не обязательно отражает позицию редакции. До 14 часов дня несут ответственность за содержание и достоверность информации. Письма и материалы, не заказанные редакцией, не рецензируются и не возвращаются. При перепечатке обязательна ссылка на газету «Новые времена» обязательно.

Адрес редакции: 410002, г. Саратов,
ул. Мичурин, 166/168. Телефон 26-94-54
E-mail: newtimes@cont.ru

28.08.2002
Министерства Р
массовых комм

Кто кошмарит обманутых дольщиков Саратова?

3



Кот-экстрасенс спас свою хозяйку



Петр М. Совету не раз

10

1

К Новому году похолодает

Погода в Саратове

Все мы вправе рассчитывать на новогодний подарок от небесной канцелярии. И он будет! Если в начале недели еще не стыдно будет взять на работу зонт (при +2 небольшой дождь), то к концу, то есть прямо 31-го термометры саратовцев должны показать -9, а 1 января – даже -11! А вот со снегом пока – проблема... Придется ждать старого Нового года.

СБ 25.12 2°	ВС 26.12 2°	ПН 27.12 2°
----------------	----------------	----------------

Областная еженедельная газета. Издаётся с сентября 2002 года.

Подписной индекс по каталогу УФИПС 78652. Подписка по телефону (845-2) 23-93-90

НОВЫЕ ВРЕМЯ

«НВ» – информационный партнер правительства

в Саратове

24 декабря 2010 г. – 20 января 2011 г.

Дорогие саратовцы!



Провожая 2010 год, я хочу обратиться к вам со словами благодарности за ваш труд, стойкость и профессионализм. Прошедший год был непростым – последствия экономического кризиса, небывалая засуха, лесные пожары потребовали мобилизации сил и взаимной поддержки. Но трудности нас сплотили, мы доказали, что умеем держать удар.

Наступающий год наполнен большими планами. От эффективности нашей совместной работы будет зависеть качество жизни каждого жителя Саратовской области. В наших руках будущее региона, будущее наших детей, будущее страны. Уверен, что ваш талант, профессионализм, ваша любовь к родному краю позволят успешно решать поставленные задачи.

Новый год – добрый семейный праздник. Отдавая своим близким любовь и тепло, мы сохраняем вековые семейные традиции, которыми всегда славился наш народ.

Пусть в каждой семье будут мир и взаимопонимание! Пусть в новом году сбудутся ваши надежды и мечты!

С праздником вас, дорогие саратовцы! С новым, 2011 годом!

Павел ИПАТОВ,
губернатор Саратовской области

Павел ИПАТОВ:

«Мы доказали держать удар»

Об итогах уходящего 2010 года в эксклюзивном интервью губернатор Саратовской области Павел Ипатов

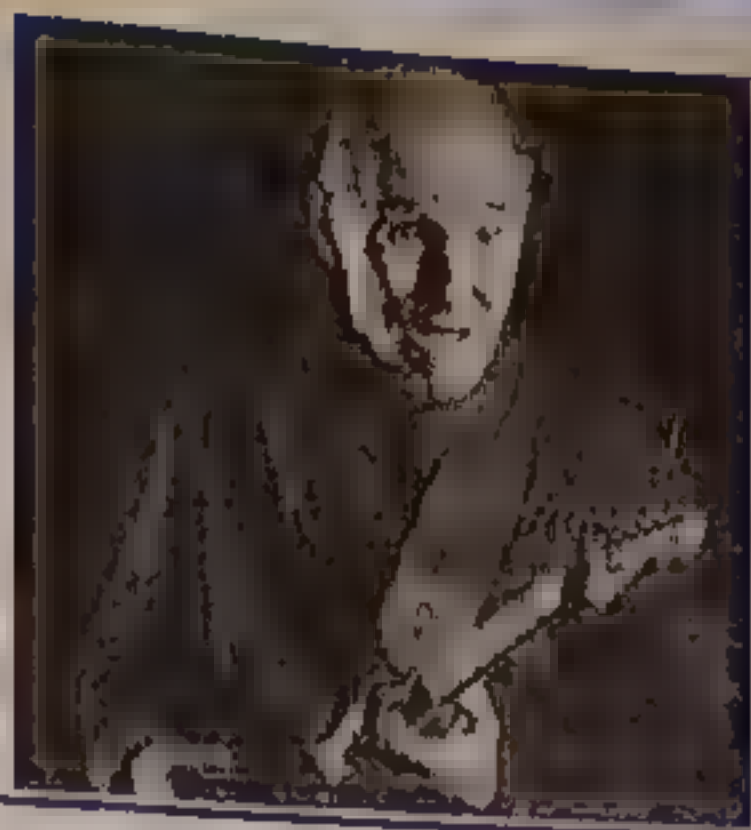


ВАЖНОЕ В ЯНВАРЕ

- 1-5 Новогодние каникулы
- 7 Рождество Христово
- 8 День детского кино
- 11 Всемирный день «спасибо»
- 12 День работников прокуратуры
- 13 День российской печати
- 14 Старый Новый год
- 19 Крещение
- 21 Международный день объятий
- 26 Татьянин день

НОВОГО ГОДА НОВУЮ ЖИЗНЬ!

Петр Мамонов
советует
не раздражаться



10

информационный партнер правительства Саратовской области

Новые времена

в Саратове

№ 48 (401)



ДЕЛОВАЯ
ГУБЕРНИЯ

газета в газете // выходит 2 раза в месяц

24 декабря, 19.00 – праздничный вечер «Французское Рождество в Саратове» (совместно с «Альянс Франсез-Саратов»), областная универсальная научная библиотека.

25–30 декабря, 10.00 и 14.00 – премьера, Э.Т. Гофман «Сказка про Щелкунчика и мышинного короля», академический театр драмы им. И. Слонова.

30 декабря, 18.00 – балет «Щелкунчик», академический театр оперы и балета.

31 декабря, 18.00 – Новогодний концерт, академический театр оперы и балета.

2 января, 10.00; 3–5 января 10.00, 14.00 – Губернаторская елка для детей из малообеспеченных семей, академический театр драмы им. И. Слонова.

6 января, 11.00 – утренник «Рождественская сказка», областной музей краеведения

13 января, 18.00 – Новогодний концерт, академический театр оперы и балета.

читайте он-лайн версию «НВ» в Интернете:

www.nvsaratov.ru

Показали, что умеем удар»

а в эксклюзивном интервью «Новым временам» рассказал
ти Павел Ипатов



Другое направление – это сокращение кризисных предприятий. Ведь мы знаем, что в период экономического кризиса многие крупные предприятия региона оказались в простое. На протяжении 2010 года удалось существенно сократить количество кризисных предприятий, возобновив их производственную деятельность.

Приведу лишь один пример. Возобновлена производственная деятельность на промышленных площадях ОАО «Балашовский текстиль». Правительство Саратовской области совместно с производственным объединением «КуйбышевАзот» приступило к реализации проекта по возрождению производства полиамидных тканей на Балашовском текстильном комбинате. В результате образовано новое производство ООО «Балтекс», куда принято на работу более 450 человек. Это уникальное, единственное в стране производство. На сегодня оно позволяет покрыть потребность в полиамидных тканях в масштабе России, а в ближайшем будущем 4-кратное увеличение объемов производства позволит завоевать и мировой рынок.

Развивая индустрию, сегодня мы делаем ставку на привлечение новых предприятий на территорию области. Так, в регионе зарождается металлургический кластер – началось строительство

- 14 Старый Новый год
- 19 Крещение
- 21 Международный день объятий
- 25 Татьянин день
- 26 Международный день таможенника
- 27 Международный день без Интернета
- 30 День Мороза и Снегурочки у древних славян

На этой неделе

«ГАЗель» для большого дома

Многодетные семьи получили новогодние подарки – новые микроавтобусы.

В Доме приема официальных делегаций состоялась торжественная церемония вручения ключей от микроавтобусов «ГАЗель» девяти многодетным семьям, имеющим семь и более несовершеннолетних детей. Ключи вручил вице-губернатор – первый заместитель председателя правительства области **Александр Бабичев**.

– Благодаря вашему примеру молодые семьи так же будут укреплять и приумножать семейные традиции – растить и воспитывать детей, хранить верность друг другу, дарить любовь своим родным и близким.

В мероприятии вместе с родителями принимали участие и дети, которые получили сладкие новогодние подарки из рук Деда Мороза. Из Саратова семьи уехали домой на новых машинах.

В Саратовской области 62 многодетные семьи, имеющие семь и более несовершеннолетних детей, в предыдущие годы уже получили в пользование бесплатно автомобили «ГАЗель».

Эта мера социальной поддержки многодетных семей осуществляется в соответствии с Законом Саратовской области «О мерах социальной поддержки многодетных семей». Многодетным семьям, имеющим семь и более несовершеннолетних детей, бесплатно выделяется автотранспорт (микроавтобус).

– Павел Леонидович, какую оценку Вы дали бы уходящему году с точки зрения развития региональной экономики?

– 2010 год знаменателен тем, что с ним завершается действие «Комплексной программы антикризисных мер Саратовской области на 2009–2010 годы». Саратовская область стала одним из первых регионов, которым была разработана и принята к действию антикризисная программа. Перед правительством области на 2010 год стояла сложная задача – вывести региональную экономику из кризиса и обеспечить ее рост. И сейчас можно с уверенностью сказать, что эта цель достигнута.

Если на конец 2009 начало 2010 года правительство планировало достичь устойчивого роста промышленного производства не ниже 104%, то в настоящее время индекс промышленного производства по области – на уровне 108%. Объем работ в строительном комплексе в 2010 году – на уровне 103%. Инвестиции в основной капитал по 2010 году составят 107%.

Несмотря на потери в сельском хозяйстве из-за засухи рост экономики области в целом в 2010 году оценивается на уровне 104%.

Так что можно с уверенностью сказать, что антикризисная программа себя полностью оправдала, обеспечив стабильность развития региональной экономики.

– От роста промышленности напрямую зависят экономические показатели региона. Что в промышленном секторе?

– В промышленности одной из тенденций 2010 года стало окончание деятельности. Объем инвестиций в промышленность с прошлым годом увеличился на 26 млрд рублей. Серьезные преобразования связаны с модернизацией производств.

Так, в течение этого года введены в эксплуатацию новыми предприятиями региона «Базальт», «Бош Пауэр Тулз», «Робинсон», «Завод металлоконструкций», «Шипниковый завод», «Диалл А» – были начаты и успешно реализованы инвестиционные проекты, направленные на рост объемов производства. В рамках реализации инвестиционных проектов в 2010 году создано более 10 тысяч новых рабочих мест, при этом в высокотехнологичных отраслях, где заработная плата выше среднерегионального уровня, от 14 до 28 тыс. рублей.

Экономика региона

Область выходит из кризиса

В региональном правительстве подвели итоги года

Михаил ОЛЬХОВ

Вчера на заседании правительства Саратовской области обсуждались меры, которые необходимо предпринять для реализации бюджета 2011 года. Если судить по докладом министров, предстоящий год будет напряженным. Однако несмотря на все трудности посткризисного периода, есть немало показателей, которые наша губерния может смело занести себе в актив и с оптимизмом смотреть в будущее.

– Рост экономики области, который определяется объемом внутреннего регионального продукта, составит по итогам 2010 года 4 процента, – сказал губернатор **Павел Ипатов**. – Это значительно выше, чем темпы роста в Российской Федерации. При этом как минимум полтора процента мы потеряли на засухе. То есть в целом экономический комплекс области уверенно выходит из

кризиса. Но неблагоприятные погодные условия наши темпы значительно снизили. На 17 тысяч увеличилось количество рабочих мест, средняя заработная плата в регионе выросла на 15 процентов, рост реальных доходов составил 18 процентов. Это лучший показатель в Приволжском федеральном округе.

Министр финансов области **Александр Ларионов**, говоря о бюджете будущего года, сетовал на административные барьеры, которые существуют на муниципальном уровне. Во многом из-за этого, по мнению чиновника, не стоит ждать в следующем году роста реального сектора экономики, а вот снижения налогов от малого и среднего бизнеса не будет, больше того, по отдельным позициям ожидается рост. Правительство намерено внимательно отслеживать случаи задержек с выплатой заработной платы, а также пресекать «серые» схемы расчетов.

Глава мининвеста **Ирина Блохина** сообщила, что в 2011

году запланирован рост инвестиций на уровне 20 процентов в абсолютных величинах. Порядка 78 миллиардов рублей в области реализуются проекты по развитию государственного партнерства по созданию инвесторов? Блохина сообщила, что прогноз по инвестициям в 2010 году был оптимистичным, и пожаловалась на пассивность муниципальной власти. Решения, предложенные администрацией Саратова мининвест, не нашли восприятия.

Зампред областного правительства **Дмитрий Фролов** подтвердил: интерес к «Водоканалу» чиновники горадо не проявляют, до сих пор не готовы ли муниципальные власти к государственному частному партнерству.

И.о. сити-менеджера Саратова **Алексей Пронин** сообщил, что администрация сейчас готова к переговорам. Ситуацию т



ИНТЕРНЕТ НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ

- Высокая скорость передачи данных
- Надежное соединение
- Круглосуточная техподдержка
- Подключение – за 3 дня!

ВЫГОДНЫЕ
БЕЗЛИМИТНЫЕ ТАРИФЫ

Звоните и подключайтесь!
(8452) 450-450

г.Саратов: ул. Б.Казачья, 16
г.Балаково: ул. Свердлова, 2 (8452) 35-59-50



...производства полиамидных тканей на Балаковском текстильном комбинате. В результате образовано новое производство ООО «Балтекс», куда принято на работу более 450 человек. Это уникальное, единственное в стране производство. На сегодня оно позволяет покрыть потребность в полиамидных тканях в масштабе России, а в ближайшем будущем 4-кратное увеличение объемов производства позволит завоевать и мировой рынок.

Развивая индустрию, сегодня мы делаем ставку на привлечение новых предприятий на территорию области. Так, в регионе зарождается металлургический кластер – началось строительство нового завода ЗАО «Северсталь-Сортовой завод. Балаково». Ожидается, что к концу 2012 года это предприятие начнет работу. «Северсталь» станет одним из самых крупных налогоплательщиков в регионе – ежегодные налоговые отчисления предприятия в бюджеты составят более 1 млрд рублей.

Я привел пример самых крупных, знаковых проектов. В целом же хочу подчеркнуть, что правительство области в течение всего года вело работу по возрождению ряда крупных предприятий региона за счет привлечения новых эффективных собственников или инвесторов.

– Павел Леонидович, говоря о модернизации и внедрении новых технологий, наверное, стоит отметить те направления в промышленном секторе, которые отвечают требованиям сегодняшнего времени в плане инноваций.

– Если говорить о создании инновационных предприятий с высокотехнологичным производством, то у нас в этом направлении хорошие перспективы.

► 2

– От роста промышленного производства напрямую зависят экономические и социальные показатели региона. Что было достигнуто в промышленном секторе?

– В промышленности одной из положительных тенденций 2010 года стало оживление инвестиционной деятельности. Объем инвестиций в развитие предприятий промышленности по сравнению с прошлым годом увеличился на 25% и составил 26 млрд рублей. Серьезные преобразования в промышленности связаны с модернизацией производств.

Так, в течение этого года ведущими промышленными предприятиями региона – «Балаковские минеральные удобрения», «Балаковорезинотехника», «Бош Пауэр Тулз», «Роберт Бош Саратов», «Завод металлоконструкций», «Саратовский подшипниковый завод», «Диалл Альянс» и другими – были начаты и успешно реализуются инвестиционные проекты, направленные на расширение и рост объемов производства. Как следствие, в рамках реализации инвестиционных проектов на территории области в 2010 году создано около 4 тысяч новых рабочих мест, при этом более 1,5 тысячи приходится на высокотехнологичные рабочие места, где заработная плата работников превышает среднерегиональный уровень и составляет от 14 до 28 тыс. рублей.

Идет из кризиса

е подвели итоги года и оценили перспективы

...приятные наши темпы ли. На 17 количество я заработ-выросла на реальных процентов. ель в При-ом округе. сов обла-арионов, будущего министра-которые муниципаль-гом из-за новника, едующем о сектора-снижения среднего-ше того, ям ожи-тельство-но от-держек с платы, а-е» схе-Ирина о в 2011

году запланирован рост инвестиций на уровне 20 процентов, в абсолютных величинах – это порядка 78 миллиардов рублей. Губернатор поинтересовался перспективами «Саратовводоканала». Возможно ли в рамках развития государственно-частного партнерства привлечь сюда инвесторов? Блохина заметила, что прогноз пока неутешительный, и пожаловалась на пассивность муниципальной власти. Решения, которые предложил администрации Саратова мининвест, пока «не нашли восприятия».

Зампред областного правительства Дмитрий Федотов подтвердил: интерес у инвесторов к «Водоканалу» есть, но чиновники горадминистрации до сих пор не ответили, готов ли муниципалитет к государственно-частному партнерству.

И.о. сити-менеджера Саратова Алексей Прокопенко поспорил с областными чиновниками. Администрация хоть сейчас готова сесть за стол переговоров. Ситуацию тормозит

существующий тариф на воду. Не поднимая его, инвесторов не привлечь, поскольку деньги, вложенные в проект сегодня, вернутся лишь через 25–30 лет, а так долго ждать никто не соглашается.

Министр здравоохранения области Лариса Твердохлеб рассказала о том, что саратовская региональная программа по модернизации отрасли признана лучшей в России. Скоро пройдет Госсовет, на котором губернатор Павел Ипатов поделится нашим опытом. Впрочем, глава региона, как и Президент России Дмитрий Медведев, больше обеспокоен ситуацией с госзакупками. Цены, выставляемые поставщиками медицинской техники, зачастую завышены. Сейчас проводится «эксперимент» по приобретению областью томографов. По мнению главы региона, стоимость оборудования искусственно завышена. Ипатов обратился к зампреду Алексею Данилову с просьбой довести «экспери-

мент» до конца. И передать документы в правоохранительные органы.

В условиях необходимости экономить каждый бюджетный рубль возрастает роль показателя эффективности расходования народных денег. Именно об этом спросил губернатор у министра социального развития области Владимира Чернышева. Сколько, к примеру, у вас Счетная палата региона нашла неэффективно израсходованных средств? Чернышев сказал, что примерно 1,8 миллиона рублей. При общем бюджете министерства в 11 миллиардов. То есть одна сотая процента? Но это очень хороший результат. Может быть, Счетная палата плохо искала, спросил Павел Леонидович.

– Нет, Счетная палата всегда хорошо ищет, – сказал министр, чем вызвал понимающие улыбки присутствующих.



Павел ИПАТОВ:

«Мы доказали, что уме

Об итогах уходящего 2010 года в эксклюзивном интервью «Новым временам» рас

1 В этом году правительство области эффективно взаимодействовало с федеральными институтами развития. Совместно с Госкорпорацией «Ростехнологии» определен перечень предприятий, на базе которых в регионе уже создается научно-производственный комплекс по СВЧ-электронике. Плодотворно развивается сотрудничество с Госкорпорацией «РОСНАНО». Реализуя государственную стратегию энергоэффективности и энергосбережения, на предприятии «Моссар» в Марксовском районе запланирован инвестиционный проект по производству энергосберегающих источников света.

Эти предприятия будут флагманами по продвижению инновационных технологий в регионе.

– В структуре саратовской промышленности существенная доля приходится на предприятия оборонного комплекса. Как они сработали в этом году?

– Развитие промышленности, и в частности, предприятий оборонно-промышленного комплекса, может быть связано лишь с модернизацией. Учитывая, что предприятия не в силах самостоятельно ее осуществить, правительство области активно занимается вопросами привлечения средств федерального бюджета на обновление основных производственных фондов. В этом году на техническое перевооружение и модернизацию производства предприятий ОПК направлено более миллиарда рублей, половина из них (561 млн) – из федерального бюджета.

Главное направление привлечения федеральных средств – это увеличение объемов гособоронзаказа. По нему мы плотно работаем с Министерством обороны РФ, и результат от этой работы есть.

Крупную поддержку из федерального бюджета получили: ФГУПы «Базальт», «Вольский



установки комплексной переработки газа в Краснокутском районе. Вложения здесь составили 4,7 млрд рублей.

Строительный кластер представлен крупным проектом – московская компания «ГРАС» в конце ноября запустила завод по производству блоков и плит из ячеистого автоклавного газобетона. Годовой объем продукции этого предприятия обеспечит современными материалами строительство около 300 тысяч кв. метров жилья. Объем инвестиций – 2,4 млрд рублей. Общая инвестиционная активность в строительном кластере сегодня исчисляется суммой в 5 млрд рублей.

Огромный вклад в развитие жилищного строительства, социальной и транспортной инфраструктуры вносит инвестиционный про-

рий. На эти цели были выделены средства из регионального бюджета. Помощь получили сельхозпроизводители, включая личные подсобные хозяйства. А также были заключены договоры на заготовку и приобретение кормов как внутри области, так и в других регионах России.

– Павел Леонидович, с какими результатами завершает год строительная отрасль?

– 2010 год для строительной отрасли области характеризуется положительной динамикой по большинству показателей. Нам удалось добиться хороших результатов

года. За это время удалось построить объекты, соответствующие стандартам в области экологии, эффективности, качества. Принято решение о строительстве коммунального предприятия по жилищно-коммунальному хозяйству на 200 тысяч человек. Это один из крупнейших проектов в области социальной инфраструктуры. Проект признан лучшей практикой в рамках «Единой России» и «Федеральной программы

– Новые тарифы на коммунальные услуги. Насколько они растут?

– Рост тарифов на коммунальные услуги. Прежде всего, это связано с инфляцией, которая на сегодняшний день составляет 7,6%. Но по прогнозам, инфляция в 2011 году составит около 5%. Чтобы не допустить роста инфляции, мы разработали программу модернизации жилищно-коммунального хозяйства. Это позволит снизить затраты на эксплуатацию объектов жилищно-коммунального хозяйства. Этим мы сможем поступить в следующем году, что позволит нам избежать увеличения тарифов.

Но резкий рост тарифов не планируется. Согласно прогнозам, инфляция в 2011 году составит около 5%. Чтобы не допустить роста инфляции, мы разработали программу модернизации жилищно-коммунального хозяйства. Это позволит снизить затраты на эксплуатацию объектов жилищно-коммунального хозяйства. Этим мы сможем поступить в следующем году, что позволит нам избежать увеличения тарифов.



ОТ ПЕРВОГО ЛИЦА

«Умеем держать удар»

«Временам» рассказал губернатор Саратовской области Павел Ипатов

года. За это время планируется построить жилье, отвечающее стандартам ценовой доступности, экологичности и энергоэффективности. Инновационные решения снижают стоимость коммунальных услуг. Проектом предполагается улучшить жилищные условия порядка 200 тыс. человек. Это один из крупных проектов комплексного жилищного строительства, социальной и транспортной инфраструктуры в России. Он признан лучшим на межрегиональной конференции партии «Единая Россия» Приволжского Федерального округа.

— Новый год — новые тарифы на коммунальные услуги. Насколько они вырастут?

— Рост тарифов неизбежен. Прежде всего, из-за инфляции, которая на сегодня составляет 7,6%. Но помимо издержек от инфляции рост тарифов обусловлен неудовлетворительным состоянием коммунальных сетей. Чтобы начать их ремонт, модернизацию, сетевые компании разрабатывают свои инвестиционные программы, куда закладывают средства на реконструкцию. Эти средства могут поступить только лишь благодаря увеличению тарифов.

Ипатов, с
тами за-
ительная

строитель-
ти харак-
кительной
альности
алось до-
зультатов

Но резкого роста тарифов в регионе мы не допустим. Согласно указаниям из федерального центра, изменения размера платы граждан за коммунальные услуги не должны превышать 115%. В Саратовской области рост тарифов населению планируется на уровне

ности, жилищных компаний. Считаю, что правительство области сделало все возможное, чтобы населению не пришлось платить непомерные суммы за ЖКУ. Следствием чего и стала цифра в 112% по всем видам коммунальных услуг, которая ниже общероссийского уровня тарифов.

— Павел Леонидович, едва ли не главным направлением остается медицина. Каковы итоги года у регионального здравоохранения?

— Текущий год прошел под знаком подготовки региональной программы модернизации здравоохранения, реализация которой начнется с 1 января. Но еще до реализации программы в регионе накоплен позитивный опыт. Выделю два направления, по которым мы являемся бесспорными лидерами по России.

Первое — объемы дополнительной диспансеризации работающего населения. По охвату дополнительной диспансеризацией Саратовская область занимает первое место в РФ, по числу осмотренных в 2010 году — второе место после Москвы и первое в ПФО. Первоначальный план 64,5 тыс. человек был нами увеличен вдвое и успешно выполнен.

Еще до начала реализации программы по модернизации в регионе уже сделаны реальные шаги по внедрению новых стандартов оказания медицинской помощи, в том числе высокотехнологичной.

кардиоцентр. Действует система квот, которые выделяются из бюджета. В 2010 году в центре выполнено больше 2 тысяч операций, из них более 300 на открытом сердце. С введением в эксплуатацию в 2009 году «Областного кардиохирургического центра» обеспеченность жителей высокотехнологичной кардиохирургической помощью увеличилась в 2 раза, количество операций на сердце, в том числе с аппаратом искусственного кровообращения, увеличилось почти в 3 раза.

В марте 2010 года в Саратове был открыт современный Диализный центр, оснащенный оборудованием высшего европейского качества. Его появление позволило снять проблему нехватки аппаратов «искусственная почка» для

Резкого роста тарифов в регионе мы не допустим

больных. Это огромный шаг вперед в развитии регионального здравоохранения. С начала работы центра на учете состоит 180 больных. Однако мощность центра позволяет дополнительно развернуть еще 100 диализных мест. В настоящее время очередей на аппарат искусственной почки нет.

Областной Перинатальный центр также продолжает оснащаться высокотехнологичным

аппаратом. Программа включает 3 основных направления:

- укрепление материально-технической базы, в том числе проведение капитальных и текущих ремонтов и укомплектование оборудованием лечебно-профилактических учреждений (65% общей стоимости программы);

- внедрение стандартов оказания медицинской помощи (24% средств программы);

- информатизация здравоохранения, в том числе переход на электронные формы медицинских полисов, медицинских карт, больничных листов, электронный регистр услуг (7%).

В соответствии с посланием президента, первоочередными задачами Программы выбраны: совершенствование медицинской помощи детям и женщинам в период беременности и родов, пациентам с сердечно-сосудистыми и онкологическими заболеваниями.

— Как рост экономики отразился на социальных показателях? На качестве жизни саратовцев?

— Совместная работа сторон социального партнерства по реализации антикризисных мер позволила сохранить тысячи рабочих мест, снизить социальную напряженность в коллективах и обеспечить защиту трудовых прав работников. С начала 2010 года численность безработных граждан снизилась почти на 30%. Уровень регистрируемой безработицы на конец 2010 года составляет 1,4%. Мы вышли на докризисный показатель.

Среднедушевые доходы населения в 2010 году по предварительным данным превысят 11,8 тыс. рублей, их увеличение по сравнению с прошлым годом составит более 15%.

С начала года в области создано свыше 17 тыс. новых рабочих мест. Из них почти 8 тысяч — в реальном секторе экономики. Практически каждое второе новое рабочее место — с заработной платой 13 тыс.

Главное направление привлечения федеральных средств – это увеличение объемов госзаказа. По нему мы активно работаем с Министерством обороны РФ, и результат от этой работы есть.

Крупную поддержку из федерального бюджета получили: ФГУПы «Базальт», «Вольский механический завод», «Саратовский агрегатный завод». Здесь загрузка производственных мощностей произошла за счет увеличения госзаказа.

Задача следующего года – максимально привлечь производственные мощности предприятий ОПК к выполнению государственного оборонного заказа.

– В своем послании Федеральному собранию президент Дмитрий Анатольевич Медведев много внимания уделил повышению инвестиционной активности регионов. Это станет одним из критериев оценки деятельности губернаторов. Насколько наш регион готов к выполнению поставленной задачи.

– Что касается привлечения инвестиций, то это направление деятельности для нас на сегодняшний день приоритетное. И здесь мы достигли определенного положительного результата. Рост объема инвестиций за 11 месяцев 2010 года составил 117,6% к соответствующему периоду предыдущего года. Это один из лучших показателей среди регионов ПФО.

Такому результату, прежде всего, способствовала целенаправленная антикризисная политика правительства области. Нами было принято решение по переходу к инвестиционной модели развития экономики, поскольку именно инвестиционные ресурсы могут обеспечить динамичное развитие экономики в условиях постоянной нехватки бюджетных средств.

В регионе ведется систематическая работа по снижению рисков административных барьеров, производится поиск и отбор инвестиционных площадок и земельных участков для инвесторов.

Привлечение инвестиций способствовало образованию нескольких кластеров – промышленного, металлургического, строительного, агропромышленного, топливно-энергетического. Из крупных инвестиционных проектов хотелось бы еще раз отметить строительство металлургического комбината по производству сортового проката в Балаковском районе. Объем инвестиций в проект компании «Северсталь» составит свыше 20 млрд рублей. Топливная энергетика представлена крупным проектом английской компании «Диал Альянс». В сентябре этого года завершился первый этап проекта по строительству

тысяч кв. метров жилья. Объем инвестиций – 2,4 млрд рублей. Общая инвестиционная активность в строительном кластере сегодня исчисляется суммой в 5 млрд рублей.

Огромный вклад в развитие жилищного строительства, социальной и транспортной инфраструктуры вносит инвестиционный проект «Солнечный-2», предусматривающий строительство 5,5 млн квадратных метров жилья, 2-х средних школ, 6 детских садов, автомобильных дорог.

Приток инвестиций наблюдается в агропромышленном секторе, который во многом определяет экономическое развитие региона. В сельском хозяйстве реализуется более 50 инвестпроектов, некоторые из них более чем с миллиардным объемом инвестиций. Здесь я бы назвал племзавод «Трудовой», который уже сейчас – лидер в молочном животноводстве региона; компанию «МакПром», строящую предприятие по производству макаронных изделий; «Михайловскую птицефабрику», компании «Рамфуд-Поволжье» и «КоПИТАНИЯ», строящие свиноводческие комплексы. Общий объем инвестиций в развитие кластера составляет почти 30 млрд рублей.

– Продолжая тему агропромышленного комплекса. Для сельского хозяйства региона текущий год оказался особенно тяжелым. С какими показателями аграрии завершают год? И какие прогнозы на проведение посевной кампании?

– Аномально жаркие погодные условия, которые отмечаются в нашей области второй год подряд, безусловно, больно ударили по селу. Засуха, недобор зерновых сказались на показателях развития агропромышленного комплекса, особенно растениеводства. В этом году пострадали посевы 1800 хозяйств.

В итоге урожай зерновых получен почти в 4 раза меньше запланированного объема.

Правительством области приняты своевременные меры по поддержке сельхозтоваропроизводителей в условиях засушливого года. Хозяйствам и населению оказана господдержка в объеме 4,7 млрд рублей. Из областного бюджета выделено 2,7 млрд рублей, в том числе дополнительно на ликвидацию последствий засухи около 1,9 млрд рублей. Эти средства направлены на приобретение кормов, семян, минеральных удобрений, ГСМ. Все средства, в том числе федеральные уже зачислены на счета сельхозпроизводителей.

Еще один важный вопрос, которым предметно занимается областное правительство, – обеспечение кормами животноводческих предприятий и птицефабрик, личных подво-



Как следствие этих мер производство продукции животноводства увеличилось на 3,8%.

Следует отметить, что по производству молока область входит в «пятерку» регионов – основных производителей молока в России, одновременно сохраняя наиболее высокий темп роста. Из 77 регионов, занимающихся производством молока, только 36 регионов обеспечили прирост. В целом по стране производство молока снижено на 1,5%. По объемам производства мяса мы занимаем 11 место в России.

В целом, по году мы ожидаем обеспечить производство мяса на уровне 103% к уровню 2009 года молока – 104%, яиц – 102%. В следующем году в животноводстве мы должны сохранить положительную динамику.

Сегодня одной из основных задач в растениеводстве остается обеспечение семенами сельскохозяйственных культур посевной кампании 2011 года. На сегодня семян яровых зерновых и зернобобовых культур нам недостает 42 тыс. тонн. Решение этого вопроса находится на постоянном контроле правительства области.

Среди основных задач на 2011 год – обеспечение роста объема продукции сельского хозяйства на уровне не менее 104%.

за счет комплексного подхода к поддержке строительного комплекса, а также грамотной политики в области градостроительства.

В целом, в 2010 году на территории области запланировано сохранить объемы вводимого жилья на уровне 2009 года, то есть ввести в эксплуатацию более 1 млн кв. метров жилья.

Приоритетным направлением в строительстве жилья для нас остается – микрорайонная застройка. Ее привлекательность заключается в возможности размещения вместе с объектами жилищного строительства всей необходимой инфраструктуры: социальной, инженерной и транспортной.

Четыре года назад впервые на территории области начали реализовываться такие проекты. Сегодня строительство микрорайонов ведется на территории города Саратова, Энгельса, Балаково. В 2010 году только в рамках микрорайонной застройки на территории области введено в эксплуатацию 12 многоэтажных многоквартирных жилых домов, а также вся необходимая инженерная и транспортная инфраструктура.

Наиболее важным здесь – проект комплексного строительства жилого района «Солнечный-2» в Саратове. Его реализация рассчитана до 2020

110-111%, и то население, ко-ся газовым, а отоплением, э-вит порядка 11

Нам удалось вать рост фе-фов на газ и тарифами, кот-ются внутри р-доснабжение, и теплоснабже-по уровню рос-электроэнергии-энергию один-в ПФО и по Ро-ляет от 103-1-связанная с-на жилищно-услуги, в Сара-стабильная и-постоянным ко-тельства област-

Проводятся-тельности управ-паний по вопро-ности выставл-жилищно-комм-ги. Я лично, фильные мини-лярно встречае-области. По к-необоснованно-тарифов управ-паниями матер-ются в прокура-Хочу особ-

что в этом г-принимались-обсуждение ш-лично, с учас-



превысят 11,8 тыс. рублей, их увеличение по сравнению с прошлым годом составит более 15%.

С начала года в области создано свыше 17 тыс. новых рабочих мест. Из них почти 8 тысяч – в реальном секторе экономики. Практически каждое второе новое рабочее место – с заработной платой 13 тыс. рублей и выше. 9,6 тыс. новых рабочих мест создано в сфере малого бизнеса.

Безусловно, позитивный момент, который реально отразился на качестве жизни населения – это низкая стоимость продовольствия. Второй год Саратовская область стабильно удерживает лидерство среди регионов России по минимальной стоимости продуктовой корзины. В состав продовольственной корзины входят продукты первой необходимости.

В ежедневном режиме работает сельскохозяйственный рынок в поселке Юбилейный. Цены на продукцию, реализуемую на ярмарках, ниже на 25–30%, чем в среднем по области. В период массовых заготовок цена реализации овощей не превышала 10 рублей за кг, картофеля – 15 рублей за 1 кг. В зимний период ярмарки, как в Саратове, так и во всех районах продолжают свою работу.

– Павел Леонидович, что бы Вы хотели пожелать жителям Саратовской области в Новом году?

– Прошедший год был непростым. Но трудности нас сплотили, мы доказали, что умеем держать удар. Наступающий год обещает нам много нового. Пусть в каждой семье будут мир и взаимопонимание! Желаю вам, дорогие саратовцы, крепкого здоровья, счастья и благополучия. С наступающим Новым годом!

Фото из архива «НВ» 2010 года
(пресс-служба президента РФ,
пресс-служба губернатора
Саратовской области,
фотокорреспонденты редакции)

подхода
тельного
амотной
адостро-

у на тер-
анирова-
зводимо-
009 года,
уатацию
в жилья.
направле-
е жилья
крорайо-
ривлека-
я в воз-
я вместе
ого стро-
ходимой
альной,
ртной.
впервые
начали
не про-
тельство
на тер-
ова, Эн-
10 году
район-
итории
плата-
много-
мов, а
инже-
инфра-

110-111%, и только у той части населения, которая пользуется газовым, а не центральным отоплением, эта цифра составит порядка 114%.

Нам удалось компенсировать рост федеральных тарифов на газ и электроэнергию тарифами, которые регулируются внутри региона, а это водоснабжение, водоотведение и теплоснабжение. Например, по уровню роста наш тариф на электроэнергию и тепловую энергию один из самых низких в ПФО и по России. Он составляет от 103-111%. Ситуация, связанная с ростом тарифов на жилищно-коммунальные услуги, в Саратовской области стабильная и находится под постоянным контролем правительства области.

Проводятся проверки деятельности управляющих компаний по вопросу обоснованности выставления счетов за жилищно-коммунальные услуги. Я лично, зампреды, профильные министры – мы регулярно встречаемся с жителями области. По каждому случаю необоснованного завышения тарифов управляющими компаниями материалы направляются в прокуратуру.

Хочу особо подчеркнуть, что в этом году тарифы не принимались в кабинетах, их обсуждение шло открыто, публично, с участием обществен-

В этом году порядка 8 тысяч человек получили высокотехнологичную медицинскую помощь, это на 2 % выше, чем в 2009 году. Обеспеченность такой помощью в этом году в 2 раза выше, чем в среднем по России. В целом высокотехнологичная медицинская помощь жителям области оказывается по 25 профилям.

Одним из медицинских учреждений, оказывающих высокотехнологичную помощь, является областной

оборудованием. На сегодняшний день в центре существует оборудование, которое позволяет выхаживать глубоко недоношенных детей.

Что касается региональной программы по модернизации здравоохранения на 2011-2012 годы, то ее защита в Минздравсоцразвития РФ уже состоялась. Ее стоимость составит 6 млрд руб.

Цель программы – повышение доступности и качества медицинской помощи. Про-



Обратите
внимание

Редакция
интересуется

Чего ждут
читатели «НВ»
от предстоящей
недели?

Владимир ИВАНОВ, служа-
щий организации «Стоун
дэй»:

— Я жду от следующей недели по-
лучения 13 зарплаты и отпускных,
ведь близится Новый год, а это
означает большие финансовые за-
траты. На подарки, на новогодний
стол да и вообще 10 дней каникул
будут очень разорительными. Еще
я в начале следующей недели уеду
в командировку до среды в Москву
по делам фирмы, заодно посмотрю
на подготовку столицы к главному
празднику уходящего года. Я желаю
всем жителям нашего города, чтобы
на следующей неделе сбылись их
мечты и желания.

Кирилл ВАСИЛЕВСКИЙ,
рабочий ЖКХ Заводского
района:

— Я жду от следующей недели от-
сутствия осадков, ведь если для
других людей снег — это приятное
настроение и красивая декорация.
То для нас, работников ЖКХ снег
— это очередные заботы по уборке
территории города и в авральном
режиме. Ну конечно же, еще хочется
отметить Новый год дома с семьей,
посмотреть телевизор, послушать
выступление президента и поднять
бокалы, когда часы пробьют 12 раз.

Мария ВЛАСОВА, студентка
2 курса СГАП:

— Я очень надеюсь, что на следую-
щей неделе я смогу сдать до конца
сессии в институте, проставить все
зачеты и экзамены и спокойно уе-
хать на новогодние каникулы домой,
в Петровский район. Мне кажется,
что сейчас всем саратовцам очень
сильно не хватает новогоднего на-
строения и ощущения праздника.
Несмотря на выпавший красивый
белый снег и повсеместное укра-
шение города. Я поздравляю всех
своих родных, близких и редакцию
газеты «Новые времена в Саратове»
с Новым годом, и желаю им сча-
стья, здоровья и исполнения всех
желаний!

ГАУ «Саратовский дом-
интернат для престарелых
и инвалидов»
предлагает

КАРТИНА НЕДЕЛИ



НВ Эх, дороги!..

«Контроль за бюджет- ными средствами будет же»

— пообещал губернатор Павел Ипатов руководителям дорожных предприятий города

Сергей ПРОТАСОВ

В четверг, 23 декабря, на некото-
рых сайтах появилась информа-
ция о том, что дорожники Сарато-
ва якобы намерены организовать
в ближайшие дни пикетирование
областного правительства. Цель
— добиться от правительства вы-
платы задолженности перед
дорожно-строительными органи-
зациями за выполненные работы.

В этот же день губернатор
Павел Ипатов пригласил ру-
ководителей городских дорож-
ных предприятий на встречу
с участием средств массовой
информации, чтобы обсудить
ситуацию и расставить все
точки над «i». Глава губернии
сразу обозначил, что проект
по ремонту городских дорог,
который реализует партия
«Единая Россия» и ее лидер —
глава российского правитель-
ства **Владимир Путин**, имеет
важное социальное значение. В
регионе реализация этого про-
екта, эффективность расходо-
вания выделенных на эти цели
бюджетных средств находятся
под контролем губернатора-
«единоросса».

По информации губерната-
ра, решение вопроса с выплатой
денежных средств затягивается
из-за отсутствия документов о
выполненных работах со сто-
роны администрации города
Саратова.

Министр транспорта и до-
рожного хозяйства **Иван Пан-
ков** сообщил, что, по состоянию
на утро 23 декабря, полностью
оплачены работы по ремонту
дорог на 552 млн. рублей. Имен-
но на эту сумму администрация
предоставила акты выпол-



ненных работ и положительные
результаты проверки их каче-
ства. Непроплаченных актов в
министерстве больше нет. Ми-
нистр заверил, что, как только
администрация Саратова пред-
ставит соответствующую доку-
ментацию, оплата будет произ-
ведена незамедлительно. И.о.
главы администрации города
Алексей Прокопенко заявил,
что, по его данным, еще не про-
плачены акты на сумму порядка
130 миллионов рублей, на что
глава региона посоветовал ему
«брать палку и гнать чиновни-
ков администрации с бумагами
сюда», за деньгами, и просил бы
«уважаемого Алексея Львови-
ча» не затягивать этот процесс.

Губернатор подчеркнул:
«Мы заинтересованы в том,

чтобы все саратовские до-
рожники получили деньги за
качественно выполненные
работы». Однако результаты
контрольных проверок пока-
зали, что работы на 15 объ-
ектах выполнены некачественно.
Таким образом, 27 млн. рублей
не будет оплачено из-за низко-
го качества выполненных ра-
бот.

Министерство транспорта
области поставило под сомнение
качество выполненных работ
еще по 23 объектам на общую
сумму 52 млн. рублей. Требуется
дополнительная совместная про-
верка с участием администрации
города, которая в течение двух-
трех суток определит, подлежат
ли оплате работы, выполненные
на этих участках.

Попросили
ководителей
приятней. Был
каких-либо
вительству
выполненных
имеется. Губер
высказаться
ООО «Ревор»
слухам, при
ство предпол
стен правител
ветов на воп
стало ясно:
месяца в это
ним работаю
впрочем —
чики». «А вы
выполняли?
ся Павел Ле
та не получ
глядит идеа

НВ Непознанное

Татьяна ТАЛАЛАЕВА, фото автора

На этой неделе произошло собы-

Время «Верв

«Бюджетными будет жестким»

дорожных предприятий города Саратова



овские до-
и деньги за
ыполненные
результаты
ерок пока-
а 15 объек-
ачественно,
млн. рублей
з-за низко-
енных ра-

транспорта
д сомнение
ых работ
на общую
Требуется
естная про-
нистрации
ение двух-
подлежат
олненные

Попросили высказаться руководителей дорожных предприятий. Было очевидно, что каких-либо вопросов к практической деятельности по оплате выполненных работ у них не имеется. Губернатор попросил высказаться и представителя ООО «Ревор», которому, по слухам, приписывается авторство предполагаемой акции у стен правительства. Из его ответов на вопросы губернатора стало ясно: парень лишь два месяца в этом «бизнесе», что с ним работают – неназванные, впрочем – некие «субподрядчики». «А вы какую роль в этом выполняли?» – поинтересовался Павел Леонидович, но ответа не получил. «Ситуация выглядит идеально, приходит ко

мне понимание», – признался «бузотер». На этом «протест» был локализован.

– Считаю своим долгом обеспечить наиболее эффективное расходование средств, выделенных на ремонт городских дорог. Работы должны быть выполнены в полном объеме и с должным качеством. Именно этим мы занимались последние месяцы и достигли результата, – заявил Павел Ипатов по итогам совещания.

Губернатор также отметил, что администрация города Саратова должна сделать выводы из сложившейся ситуации и в следующем году пересмотреть организацию ремонта дорог – своевременно проводить аукционы по размещению муниципального заказа, отработать технологию приема выполненных работ.

Относительно несостоявшегося пикета и его «идеологов» губернатор высказался жестко: «Склонен расценивать это как призыв к экстремистским действиям. Это сознательные действия определенных персон по тому же самому принципу, по которому были организованы события в Москве», – заявил губернатор. По сути, глава региона предотвратил экстремистские действия, в которые пытались втянуть подрядчиков. А вот теми, кто пытался их в это втянуть, займется правоохранительный органы. Павел Ипатов поручил вице-губернатору – первому заместителю председателя правительства области **Александру Бабичеву** по фактам призыва к пикетированию административных зданий правительства области обратиться в соответствующие органы. ■

НВ Проблема

Время отдавать долги

Ветераны ждут, когда городская власть признает жилье непригодным

Елена РАЗИНА

Как живут ветераны войны? Этот вопрос стал самым насущным в год 65-летия Победы в великой Отечественной войне. Задача обеспечить всех участников войны комфортным жильем была поставлена в стране на самом высоком уровне и горячо поддержана обществом.

На федеральном уровне были выделены необходимые для этого средства. Однако часть ветеранов и сейчас еще ждет от местных властей решений, без которых их жизнь не изменится. Что мешает местным начальникам сделать необходимые шаги?

На региональном уровне обеспечение жильем ветеранов ВОВ является приоритетным направлением жилищной политики. По инициативе губернатора **Павла Ипатова** из регионального бюджета на принципах софинансирования были выделены средства, необходимые для решения этой проблемы. Нужно отметить, что федеральный бюджет финансирует квартиры площадью до 36 квадратных метров. Компенсация за превышение объемов в пределах 45 квадратных метров производится за счет областного бюджета. В настоящее время у ветеранов, проживающих в области, есть выбор из двух вариантов решения квартирного вопроса. Можно взять социальную выплату, вложив ее в строительство или приобретение жилья. Ветераны могут выбрать и другой вариант – получить готовую однокомнатную квартиру эконом-класса в новостройке площадью от 36 до 45 квадратных метров с полной отделкой жилья. Таким способом в 2010 году в регионе улучшили жилищные условия более тысячи ветеранов, вставших на учет после 1 марта 2005 года.

Но проблема комфортного жилья ветеранам войны окончательно еще не решена. Часть из тех, кто проживает в вет- хих домах без элементарных

частных жилых помещений непригодными для проживания относится к компетенции органов местного самоуправления. Я не раз обращал на это внимание руководителей администраций муниципалитетов, рекомендовал дойти до каждого ветерана, узнать, в каких условиях они живут и, если требуется, признать их дома непригодными для проживания. При этом надо помочь ветеранам с оформлением необходимых документов. Однако в ряде муниципалитетов этот процесс неоправданно затягивается».

Особенно остро стоит эта проблема в Саратове. Так, региональным министерством строительства и ЖКХ в октябре этого года на имя исполняющего обязанности главы администрации муниципального образования «Город Саратов» **Алексея Прокопенко** была направлена информация о необходимости в кратчайший срок обследовать жилые помещения 19 ветеранов. Был приложен и список адресов. Прошло уже два месяца. Но вопрос не решен и по сей день. Никто из ветеранов, указанных в списке, до сих пор не обратился в министерство, документы для постановки на учет нуждающихся в улучшении жилищных условий не представлены.

Характерен в этом отношении пример с ветераном **В.Ф. Логиновым**, который проживал в Саратове в частном старом доме. В июле он подал заявление в администрацию города с просьбой рассмотреть вопрос о признании его дома непригодным для проживания, но так и не смог дождаться положительного решения вопроса, пока в октябре сюжет о нем не показали по телевидению, и ситуация не переросла в скандальную.

Вопрос обеспечения жильем ветеранов стоит на постоянном контроле губернатора.

По заявлению исполняющего обязанности министра строительства и ЖКХ Саратовской области **Дениса Филиппова**, необходимые средства для

«Револьфа»

Саратовский дом престарелых

и инвалидов»

предлагает
комплекс услуг
квалифицированных
сиделок на дому.

За справками
обращаться по тел.:
(8452) 52-60-30,
52-65-02
в рабочие дни
с 8 до 17 час

В связи с изменением типа
существующего бюджетного
учреждения с 01.01.2011 года
Государственное учреждение
«Центр социального
обслуживания населения
Балаковского района»
будет переименовано в
Государственное автономное
учреждение
«Центр социального
обслуживания населения
Балаковского района»

27 ДЕКАБРЯ
ЭТОТ ДЕНЬ
с Борисом НАЙДОВИЧЕМ

Восход Солнца в 8.59,
заход в 16.01, долгота дня 7.02.

День спасателя.

День рождения Микки Мауса.

Великая Отечественная

1941 – войска 4-й и 52-й армий
Волховского фронта вышли к
реке Волхов на фронте Кириши-
Новгород и захватили на левом
берегу плацдармы в районе Лез-
но, Хмелище, севернее Грузино.
Войска 10-й армии Западного
фронта вышли к г. Белев.

События

1880 – в Саратове открыт 3-й
городской ночлежный приют.
1911 – в гости к своей будущей
жене Т.Н. Лаппа приехал ки-
евский студент, впоследствии
писатель М.А. Булгаков. Летом
1912 г. он также гостил в Сарато-
ве. Уже супруги Булгаковы при-
езжали в Саратов летом 1914 г. и
в начале 1917 г.

1941 – в Саратов прибыл писа-
тель, публицист и общественный
деятель И.Г. Эренбург. В 1951 г.
он был избран в Верховный со-
вет РСФСР по Энгельскому изби-
рательному округу и, выполняя
свои депутатские обязанности,
не раз бывал в Саратове и Эн-
гельсе.

1962 – создано Поволжское
отделение философского обще-
ства СССР при АН СССР, объеди-
нившего около 400 преподава-
телей философии и научного
коммунизма.

дорог на 552 млн. рублей. Имен-
но на эту сумму горадминистра-
ция предоставила акты выпол-

Непознанное

Татьяна ТАЛАЛАЕВА, фото автора

На этой неделе произошло собы-
тие, которого не было на земле
уже давно. Специалисты утверж-
дают, что из-за лунного затмения
и зимнего солнцестояния эти дни
являются самыми мрачными за
последние 456 лет.

Подумать только! Саратов,
которому от роду «всего»-то
420 годков, еще не переживал
столь темных времен. Надеем-
ся, впрочем, что большинство
саратовцев об этом не догады-
ваются, занимаясь предново-
годними хлопотами. Однако
обманутым дольщикам, вло-
жившим средства в строитель-
ство жилого дома по улице
Блинова, 3 (ООО «Восторг»),
не до праздника. Именно на
этой неделе состоялось первое
заседание Арбитражного суда
по рассмотрению иска адми-
нистрации города Саратова,
требующей... сноса почти до-
строенного 10-этажного дома.
Имеющего, к слову, хорошую
перспективу завершения стро-
ительства в ближайшие сроки.
Администрация стоит на том,
что, дескать, недооформлена
земля под строением. Ни моль-
бы, ни заклинания сотен людей
об отзыве иска, изменении его
формулировки не возымели на
отцов города никакого воздей-
ствия. Обманутые дольщики
даже не участвуют в процессе,
представители самой заинте-
ресованной стороны должны
присутствовать лишь в каче-
стве статистов. Областное пра-
вительство пытается помочь,
но земля находится в руках у
города, вопрос оказался в ту-
пике.

Что интересно: у ООО «Вос-
торг» имеется куча документов
и согласований по отводу земли
и разрешений на строительство.
И вначале ничто не предвещало
печального исхода, все шло без
сучка и задоринки: в 2003 году
проект границ участка был со-
гласован комитетом по архи-
тектуре и градостроительству
администрации города Сара-
това, утвержден управлением
Роснедвижимости. Вышло по-
становление горадминистра-
ции о согласовании места
размещения многоэтажного
кирпичного дома улучшенной
планировки из 4 блок-секций
по указанному адресу. Есть так-
же акты согласования смежных
границ и выбора земельного
участка для размещения дома,
проектный план размещения,
кадастровый план, градостро-
ительное заключение о воз-
можности размещения жилого
дома на выбранном земельном

«уважаемого Алексея Львови-
ча» не затягивать этот процесс.
Губернатор подчеркнул:
«Мы заинтересованы в том,

верка с участием администрации
города, которая в течение двух-
трех суток определит, подлежат
ли оплате работы, выполненные
на этих участках.

«А на ка-
выполняли»
ся Павел Леонид-
та не получил.
глядит идеаль-

Время «Верво

или почему администрация Саратов: «кошмар



участке. На их основании было
подготовлено и согласовано
землеустроительное дело. Ко-
митет по архитектуре и градо-
строительству администрации
города утвердил рабочий про-
ект строительства, были по-
лучены технические условия
на подключение дома к сетям
инженерно-технического обе-
спечения города. В апреле 2007
года пришло сводное положи-
тельное заключение Террито-
риального управления Главго-
сэкспертизы России по Сара-
товской области о соответствии
утвержденной проектной доку-
ментации требованиям закона
и возможности строительства
дома.

И вдруг, весной прошлого
года грянул гром, все остано-
вилось. Земельный участок, го-
ворят, должен был пройти про-
цедуру аукциона. Отцы города
заняли жесткую позицию: «Все
должно быть по закону, мы хо-
тим дать урок самовольным за-
стройщикам».

Закон, конечно, выполнять
надо. Но странность в том, что
администрация слишком долго
затаенно ждала, целых семь лет,
чтобы наконец «обрадовать»
людей. Действие оказалось
эффектным: несостоявшиеся
новоселы в отчаянии, у некото-

рых, говорят, диагностируется

предынфарктное состояние. Я строю квартиру для
взрослой дочери и не хочу те-
рять свои деньги, – пережива-
ет Евгений Клепов, один из
членов инициативной группы
дольщиков. – У других поло-
жение еще хуже – кто-то взял
ипотечный кредит, у кого-то
нет крыши над головой, кто-то
и вовсе не дожил...

Позиция администрации
остается неизменной, хотя пра-
вительство области делало и
делает все возможное, чтобы
строительство продолжалось
и было закончено как можно
скоро. И не только этого об-
стоящее время 35 проблемных
домов, правительство добилось
введения в эксплуатацию 22 из
них. Более 2000 человек полу-
чили квартиры. До конца года
планируется ввести еще 3 дома.
Останется, таким образом, ре-
шить проблему с 10 «долго-
строками», в которых участвуют
856 дольщиков.

Об этом заместитель пред-
седателя правительства
области Дмитрий Федотов до-
ложил заместителю министру
регионального развития
Константину Королевскому
в ходе видеоконференции

решению про-
дольщиков,
17 декабря. «Т-
сказал федера-
датель, оцени-
решением про-
рых дольщиков
области, и сооб-
бота находится
троле правит-
Она должна бы-
так, подчеркн-
чтобы заверш-
не 2012 года.
дольщики, ко-
регистрирован-
из этой катего-

Примечате-
практически
саратовскими
дольщиками
центре област-
ворит? Об из-
вости населе-
сравнению с
жителями Э-
о другом – о-
страция горо-
о которых м-
гадываться,
пресекла сом-

мвольного с-
ля. Ведь все-
ту, началось
сама создала
нечестного б-
ными вопрос-
Саратов
постоянно.
А когд-
России потр-
но скорее р-
успокоить
отцов горо-

грозя гне-
Но кто
перед обман-
и? Закон п-
иальные в-
ного бюдже-
кто будет
чимся в улу-
условий. А
ким, котор-
Кто будет п-
снос дома –
нег стоит?

Если у-
так захот-
кому-то «у-
было бы сд-
объекте. Н-
отсутствую-
менты на-
например,
няя, 8 – об-
«Электрон-
имеет отно-
вичкин –

«Развильфа»

«Кошмарит» обманутых дольщиков

решению проблем обманутых дольщиков. проводившейся 17 декабря. «Так держаты!» — сказал федеральный руководитель, оценивая ситуацию с решением проблемы обманутых дольщиков в Саратовской области, и сообщил, что эта работа находится на особом контроле правительства России. Она должна быть организована так, подчеркнул замминистра, чтобы завершить ее к середине 2012 года. «Все обманутые дольщики, которые сейчас зарегистрированы, должны уйти из этой категории».

Примечательный факт: практически все проблемы с саратовскими незадачливыми дольщиками сосредоточены в центре области. О чем это говорит? Об излишней доверчивости населения Саратова по сравнению с балаковцами или жителями Энгельса? Скорее, о другом — о том, что администрация города по причинам, о которых можно только догадываться, своевременно не пресекла сомнительного и самовольного строительства жилья. Ведь все, по большому счету, началось с того, что власть сама создала предпосылки для нечестного бизнеса. А с земельными вопросами в администрации Саратова это происходило постоянно.

А когда правительство России потребовало как можно скорее решить проблему и успокоить людей, в головах отцов города вдруг вызрели «грозды гнева».

Но кто же будет отвечать перед обманутыми дольщиками? Закон предусматривает социальные выплаты из областного бюджета, но только тем, кто будет признан нуждающимся в улучшении жилищных условий. А кто заплатит другим, которых — большинство? Кто будет платить, наконец, за снос дома — это же немалых денег стоит?

Если уж администрации так захотелось преподнести кому-то «урок», то логичнее было бы сделать это на другом объекте. На таком, где вообще отсутствуют какие-либо документы на строительство. Вот, например, дом на улице Осенней, 8 — объект компании ОАО «Экстрострой-1», к которой имеет отношение Василий Синицын — депутат областного

парламента. «Прославился» он тем, что очень лестно отзывался о нацистском преступнике Генрихе Гиммлере, за что снискал среди коллег и журналистов прозвище «партайгеноссе». Поклонник гения вице-фюрера, не ведая греха, строит себе потихоньку незаконный объект, заминая лишь на время проверку архстройнадзора. Строит, что называется, «для себя», никаких сотен дольщиков за ним нет. Построит — продаст квартиры, все замечательно.

К нему у руководителей городской администрации вопросов, похоже, не возникает. Хотя дом на Осенней, 6, как и дом на Блинова, 3 построен в отсутствии разрешительной документации на строительство. Похоже, «партайгеноссе» для крутых любителей погонять на яхтах и байках — свой человек. «Кошмарить» предпочитают других — наверное, чтобы настроение людей в городе сделать «веселее», и без того взвинченное событиями на Манежной площади и ожиданиями роста коммунальных платежей.

Мы уже писали о проблемах многострадальных дольщиков дома по улице Блинова, 3, статья называлась «Двойной обман» (номер от 26 ноября 2010 года). Но, выходит, кроме обмана людям приходится сталкиваться еще и с двойными стандартами городской администрации в отношении к строителям и проблеме обманутых дольщиков.

Наверное, черта бы лысого могли оставить обманутые дольщики на кудрявых головах, в которые приходят подобные идеи. К счастью, саратовцы уповают на то, что здравый смысл все же возобладает. По их мнению, нормальный вменяемый суд должен городу отказать в сносе и обязать администрацию отвести землю под объект незавершенного строительства.

Пока заседание арбитражного суда перенесено на январь. Что будет? Как долго продлится в Саратове «мрачные дни»? Какие еще темные мысли зародятся в кудрявых головах в дни небывалого затмения? Может, пора саратовцам запастись известной атрибутикой — чесноком, осиновым колом и серебряной пулей?

Ветераны могут выбрать и другой вариант — получить готовую однокомнатную квартиру эконом-класса в новостройке площадью от 36 до 45 квадратных метров с полной отделкой жилья. Таким способом в 2010 году в регионе улучшили жилищные условия более тысячи ветеранов, вставших на учет после 1 марта 2005 года.

Но проблема комфортного жилья ветеранам войны окончательно еще не решена. Часть из тех, кто проживает в ветхих домах без элементарных удобств, не могут получить новые квартиры. Причина для фронтовиков очень обидная: муниципальные власти не спешат с обследованием и с признанием их домов непригодными для проживания. А без этого по действующему законодательству ветеранов не могут поставить на учет нуждающихся в улучшении жилищных условий и, соответственно, обеспечить новым комфортабельным жильем.

Вот что говорит по этому поводу заместитель председателя правительства Саратовской области **Дмитрий Федотов**: «По 47-му постановлению правительства России признание жилых помещений муниципального жилфонда, а также

срочно с провозом рассмотреть вопрос о признании его дома непригодным для проживания, но так и не смог дождаться положительного решения вопроса, пока в октябре сюжет о нем не показали по телевидению, и ситуация не переросла в скандалную».

Вопрос обеспечения жильем ветеранов стоит на повестке дня областного правительства.

По заявлению исполняющего обязанности министра строительства и ЖКХ Саратовской области **Дениса Филиппова**, необходимые средства для обеспечения ветеранов новым комфортабельным жильем в регионе имеются в полном объеме. И эта работа в обязательном порядке будет продолжена в будущем году.

На последнем постоянно действующем совещании Павел Ипатов заострил внимание на причинах проволочки в решении проблемы жилья для ветеранов и дал поручение принять меры к руководителям муниципалитетов.

Ведь заставлять ветеранов обивать чиновничьи пороги и ждать исполнения закона как милости, по меньшей мере, безнравственно. Они имеют полное право жить в новых комфортабельных домах, а не в развалах уже сегодня.

На контроле

Сообщите о коррупции

В правительство области уже поступили около 20 обращений граждан о случаях нарушения закона

Михаил ПЕТРОВСКИЙ

В начале декабря на пресс-конференции в правительстве области губернатор Павел Ипатов рассказал журналистам о спецоперации в Энгельсе, в ходе которой были задержаны члены организованного преступного формирования.

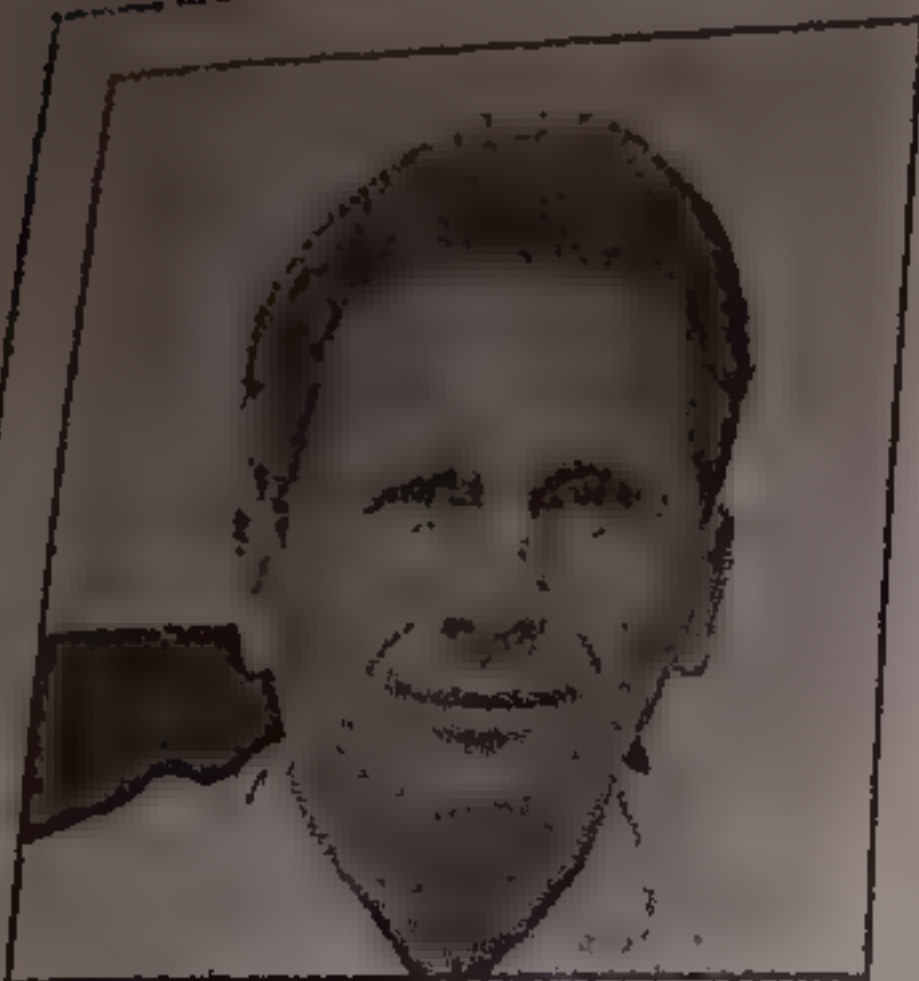
В числе подозреваемых в совершении преступления был задержан и глава Энгельсского района **Михаил Лысенко**. Тогда же **Павел Ипатов** обратился через средства массовой информации к жителям региона с просьбой обращаться в правоохранительные органы по конкретным фактам нарушения закона:

— Предлагаю вам, уважаемые саратовцы, обратиться с заявлением по конкретным фактам нарушения закона в части вымогательств, рэкета, других противоправных действий, которые повлекли за собой ухудшение вашего бизнеса или снижение

личной безопасности. Сюда также относятся и вымогательства со стороны чиновников, как муниципального, так и регионального и федерального уровней», — заявил глава региона и добавил, что также необходимо сообщать о случаях бездеятельности правоохранительных органов или властей по ранее поступившим обращениям.

На этой неделе на постоянно действующем совещании при губернаторе области вице-губернатор — первый заместитель председателя правительства Саратовской области **Александр Бабичев** доложил, что после обращения главы региона к саратовцам с призывом сигнализировать о случаях проявления коррупции в правительство поступило порядка 20 таких заявлений. Каждое из них было внимательно изучено и направлено в правоохранительные органы.

Дальнейшее рассмотрение этих обращений будет находиться под контролем правительства области.



Уважаемые коллеги!
Примите наши сердечные поздравле-
ния с Новым 2011 годом и светлым
праздником Рождества Христова!

Пусть Новый год станет для вас го-
дом новых возможностей, исполнения
заветных желаний и добрых перемен,
верные друзья всегда будут рядом, а в ва-
шем доме царит гармония и уют.

Искренне желаем радости, удачи,
любви, семейного и материального благополучия вам и вашим близ-
ким!

Будьте здоровы и счастливы!

А.К. Козлов,
директор ГАУ «Саратовский дом-интернат
для престарелых и инвалидов»

События

Россельхозбанк: в Новый год в новом здании!

Топ-менеджер ОАО «Россельхоз-
банк» Олег Коргунов рассказал
журналистам об итогах работы
кредитной организации в 2010
году. Для встречи было выбра-
но новое здание банка, постро-
енное недалеко от социально-
экономического университета.

Олег Николаевич устроил
личную экскурсию для журна-
листов и показал все помеще-
ния банка, начиная от подзем-
ных хранилищ и заканчивая
столовой на последнем этаже.

— Здание почти готово к
работе, — сказал журналистам
Олег Коргунов, — мы не захоте-
ли переезжать под Новый год.
Это очень тяжёлая нагрузка для
сотрудников банка: ведь имен-
но сейчас идет подведение ба-
лансов за предыдущий год. Как
только эта работа завершится,
мы сюда переедем. Площадь
нового здания — более 3 тысяч
квадратных метров. Мы по-
строили его всего за 14 месяцев.
На мой взгляд, это очень бы-
стро, я не знаю в городе другого
примера таких темпов строи-
тельства. Цена проекта — 243
миллиона рублей.

Подводя итоги, Олег Нико-
лаевич отметил, что год был не
самым простым для сельского
хозяйства России. Чтобы под-
держивать сельхозпроизводи-
телей, пострадавших от силь-

составило до трёх процентов,
— рассказал глава региональ-
ного филиала РСХБ. — Что
касается кредитования насе-
ления, то по этим программам
условия заимствования тоже
стали более комфортными.
Кроме того, банк отменил ко-
миссии по всем кредитам для
физических лиц.

При этом число наших пар-
тнёров малого и среднего биз-
неса в 2010 году, несмотря на
кризис и засуху, только увели-
чилось, — резюмировал Олег
Коргунов. — Это лучшее дока-
зательство, что банк становит-
ся более привлекательным для
клиентов.

На пресс-конференции
журналисты задавали Олегу
Коргунову различные вопро-
сы, связанные с политической
тематикой и не только. Напри-
мер, о его дальнейших планах:
«Не планирует ли он пере-
браться на работу в Москву?»
Олег Коргунов ответил, что у
него есть только один план —
много работать.

На брифинге говорилось и
об общественной деятельно-
сти, которую занимается Олег
Коргунов, сегодня он является
лидером Совета сторонников
«Единой России» в регионе.
Сторонников «ЕР» в области
насчитывается более 50 тысяч
человек. По словам Олега Ни-

По закону

Александр ДЬЯКОВ

В XXI веке должнику не так-то лег-
ко будет укрыться от уплаты дол-
гов. На помощь судебным приста-
вам пришел научно-технический
прогресс.

Об инновационных мето-
дах работы ведомства расска-
зал на состоявшейся 13 декабря
пресс-конференции УФССП
России по Саратовской области
начальник отдела по розыску
должников и имущества Олег
Калягин.

«Мы используем данные,
размещенные в различных
социальных сетях, например,
«Одноклассники» и «В кон-
такте», сотрудничаем с одним
из сотовых операторов боль-
шой тройки и получаем от
него информацию об абонен-
те. К тому же, в социальных
сетях размещается открытая
информация. Если пользова-
тель закрыл страницу — никто
эти сайты расшифровывать не

В Новый год Неукоснительное соблюдение судебных приставов

будет», — заявил Калягин. По
его словам, согласно новому
федеральному закону о пер-
сональных данных УФССП
включена в список организа-
ций, которые имеют право по-
лучать информацию о месте
регистрации должника, его
фамилию, имя, отчество и но-
мер телефона.

На пресс-конференции
были обнародованы также ито-
ги деятельности управления
за 11 месяцев текущего года.
В этом году возбуждено 735
тысяч исполнительных про-
изводств. Это почти на 44%
больше, чем в прошлом году,
взыскано более 3 миллиардов
рублей, возбуждено 966 уго-
ловных дел, подследственных
ФССП России.

В от-
кто укло-
дов, к пр-
ных ра-
жесткие
наказани-
свободы.
онными
в число
ности упр-
отдела пр-
рупции в э-
9 уголовн-
исполните-
по которым
ется город-
то в этом
более 100
тельных пр-
На пресс-
бо подчеркн-
висимости

Дата

Сеть для первой

Исполнилось 50 лет Саратовской дистанции

Алексей МАКСИМОВ



Не каждый саратовец помнит, что
всего полвека назад до станции
Анисовка пассажиров вез при-
городный поезд из трех вагонов,
который тянул... паровоз.

Именно электричество пре-
вратило железную дорогу в со-
временную, динамично разви-
вающуюся транспортную сеть,
связавшую в единую систему
движения все уголки нашей
огромной страны.

С образованием Саратов-
ской дистанции электроснаб-
жения (1960 год) электрифи-
кация и модернизация дороги
пошла семимильными шагами.
За 50 лет этим коллективом
предприятия проведена огром-
ная работа. Уже в 1960-х годах
было открыто пригородное
движение электропоездов на
участках Саратов — Татищево,
Саратов — Зоринский, Саратов
— Анисовка и Саратов — Куку-
рино. Позднее (в 1990-х годах)
был введен в эксплуатацию
электрифицированный участок

Сенная — Сар-
Только э-
коллективом
было осущес-
проектов:
контактная
Анисовка,
ная воздуш-
вой подстан-
конец этого
масштабны
струкции
контактной
Саратов-1.
Все это
благодаря
коллектив-
ственности
лизму ее
ня в Сар-
энергосна-
362 чело-
монтеры
сети, эле-
энергосна-
механики
В честь
долголет-
ный труд
транспор-
ния и пр-
бу 23 р

Конкурс



РЕАЛЬНЫЙ СЕКТОР

Обратите
внимание

ПЕРВЫЙ ГОД БЕЗ ДОЛГОВ

Соблюдение решений суда – главная задача приставов

Александр Калягин. По новому закону о персональных данных УФССП имеют право по месту жительства должника, его родственников, отчество и но-

минация. По новому закону о персональных данных УФССП имеют право по месту жительства должника, его родственников, отчество и но-

В отношении тех граждан, кто уклоняется от решений судов, к примеру, об обязательных работах, применяются жесткие меры – замена вида наказания, вплоть до лишения свободы. Борьба с коррупционными проявлениями входит в число приоритетов деятельности управления. При участии отдела противодействия коррупции в этом году возбуждено 9 уголовных дел. Что касается исполнительных производств, по которым должниками являются городская администрация, то в этом году уже окончено более 100 подобных исполнительных производств.

На пресс-конференции особо подчеркивалось, что вне зависимости от категории испол-

нительных производств и от того, кто является должником (физические лица, крупные бизнес-структуры или органы власти) судебные приставы руководствуются исключительно действующим законодательством.

В текущем году судебными приставами Саратовской области уже взыскано более 212 миллионов рублей задолженности по заработной плате, 297 миллионов рублей просроченных кредитов, почти 906 миллионов рублей задолженности по налогам и более 100 миллионов рублей задолженности по отчислениям в Пенсионный Фонд России.

В управлении Федеральной службы судебных приста-

вов по Саратовской области в этом году вынесено около 700 подобных постановлений. И, как показывает практика, около половины всех должников, которым ограничили выезд из страны, узнав об этом, сразу же погашают все свои задолженности. Видя «действенность» этой меры, судебные приставы договорились с саратовскими туроператорами о том, что они им еженедельно будут предоставлять обновленный список лиц, которым из-за долгов запрещен выезд за границу, а операторы, в свою очередь, не будут продавать должникам туры.

Потребуется как минимум неделя на то, чтобы снять ограничения. Поэтому судебные приставы настоятельно рекомендуютовали всем, кто планирует поездку за рубеж (а таковых в связи с наступающими новогодними каникулами будет немало) зайти на сайт службы судебных приставов и поинтересоваться, нет ли их в «черном списке» должников.

Первой электрички

Саратовской дистанции электроснабжения Приволжской магистрали

Алексей МАКСИМОВ

Саратовец помнит, что еще задолго до станции «Саратов-1» из трех вагонов, в том числе и паровоза.

Электричество проложили по железной дороге в соответствии с планом развития транспортной сети, в единую систему с угольной промышленностью.

В 1960-х годах в Саратове началась электрификация железной дороги. В 1960-х годах в Саратове началась электрификация железной дороги. В 1960-х годах в Саратове началась электрификация железной дороги.

Сенная – Саратов – Ртищево.

Только за последний год коллективом предприятия было осуществлено множество проектов: реконструирована контактная сеть на станции Анисовка, построена фидерная воздушная линия на тяговой подстанции Багаевка. А в конце этого года завершается масштабный проект по реконструкции 20-километровой контактной сети на перегоне Саратов-1 – Трофимовский-1.

Все это стало возможным благодаря слаженной работе коллектива дистанции, ответственности и профессионализму ее работников. Сегодня в Саратовской дистанции электроснабжения работают 362 человека – это электромонтеры районов контактной сети, электромонтеры районов электроснабжения и электромеханики тяговых подстанций. В честь юбилея коллектива за многолетний и добросовестный труд на железнодорожном транспорте, высокие достижения и проявленную инициативу 23 работника Саратовской

дистанции электроснабжения были поощрены начальником Приволжской железной дороги. Среди них Александр Тихомиров, начальник района контактной сети станции Анисовка, который отдал более двадцати лет железной дороге, и Петр Новиков, электромонтер контактной сети ст. Анисовка.

Особых слов благодарности заслуживают ветераны железнодорожники Юрий Суров и Юрий Юдин, каждый из которых проработал более

сорока лет в дистанции и на железной дороге.

Сегодня Саратовская дистанция электроснабжения входит в состав предприятий Саратовского региона Приволжской железной дороги. Здесь трудятся замечательные люди – настоящие мастера и профессионалы своего дела. Им поручено решение важнейшей задачи – ускорить темпы электрификации железнодорожных линий, а также обновление устройств электроснабжения и контактной сети в Саратовском регионе.

Виталий ГОСТЕВ, начальник Саратовской дистанции электроснабжения Приволжской железной дороги:

– За полвека с участием нашей дистанции сделано многое, а сколько еще предстоит. К примеру, в 2011 году мы примем участие в реконструкции контактной сети станции Саратов-2, в капитальном ремонте контактной сети на перегоне Примыкание – Багаевка и в проекте по строительству второго пути на перегоне Саратов-3 – Примыкание. С вводом и электрификацией этого отрезка участок Сызрань – Саратов – Волгоград станет полностью двухпутным. Соответственно, увеличится пропускная способность и скорость движения поездов. А электрифицировать и эксплуатировать этот участок тоже будет наш ветеран – Саратовская дистанция электроснабжения.

Информация

На Балаковской АЭС подведены итоги конкурса

Накануне профессионального праздника Дня энергетика на Балаковской АЭС подведены итоги конкурса «Подразделение года-2010». Конкурсная комиссия выявила лучшие трудовые коллективы предприятия, которые в течение года внесли большой вклад в общие результаты работы АЭС.

Лидерами этого общестанционного конкурса по результатам и качеству выполнения основных, дополнительных и учитываемых конкурсных показателей стали три подразделения. Это коллективы турбинного цеха №1 (начальник цеха Леонид Колпаков) – 1 место, цеха тепловой автоматики и измерений (начальник Александр Морев) – 2 место, цеха обработки радиоактивных отходов (начальник Алексей Гребнев) – 3 место. Победителям конкурса 22 декабря на торжественном вечере в честь Дня энергетика были вручены дипломы о присвоении почетного звания «Подразделение года-2010». Кроме того, эти коллективы получили дополнительный премиальный фонд.

В торжественном мероприятии принял участие заместитель министра промышленности, энергетики и связи Павел Угланов. Он поздравил сотрудников предприятия с 25-летним юбилеем ввода первого энергоблока станции и с днем энергетика, и вручил почетные грамоты от министерства промышленности Саратовской области. В своей поздравительной речи он, в частности, сказал: «Персонал – главное богатство и секрет успеха Балаковской АЭС». Павел Угланов выразил уверенность, что «успех Саратовских энергетиков будет продолжен самоотверженным трудом, помноженным на профессионализм кадров, верность традициям, постоянный поиск новых экономических, управленческих и технических решений».

Нужна
реклама
в «НВ»?

ЗВОНИТЕ:

квадратных метров. Мы построили его всего за 14 месяцев. На мой взгляд, это очень быстро, я не знаю в городе другого примера таких темпов строительства. Цена проекта – 243 миллиона рублей.

Подводя итоги, Олег Николаевич отметил, что год был не самым простым для сельского хозяйства России. Чтобы поддержать сельхозпроизводителей, пострадавших от сильнейшей засухи и пожаров, головной офис Россельхозбанка принял решение о продлении на три года договоров по ранее выданным кредитам. В целом по стране банк пролонгировал кредиты на сумму 6,7 миллиардов рублей. Кроме того, в течение года РСХБ делал всё для того, чтобы заём денежных средств, стал для аграриев более доступным.

С января этого года, банк уже несколько раз снижал процентные ставки, причём, только в ноябре снижение ставок по кредитам юридическим лицам

Олег Коргунов ответил, что у него есть только один план – много работать.

На брифинге говорилось и об общественной деятельности, которую занимается Олег Коргунов, сегодня он является лидером Совета сторонников «Единой России» в регионе. Сторонников «ЕР» в области насчитывается более 50 тысяч человек. По словам Олега Николаевича, в следующем году их будет еще больше.

Мы активно участвуем в предвыборной кампании, — подчеркнул Олег Коргунов, — порядка 70 наших сторонников прошли партийный «праймериз» и стали кандидатами в депутаты районных собраний. У нас есть и патриотический блок, возглавляет который депутат областной думы **Сергей Баканов**, и спортивный блок — за него отвечает небезызвестный спортсмен **Вячеслав Максютя**. Координация всей этой деятельности — и есть моя общественная работа.

АМТ БАНК проводит выставку карикатур



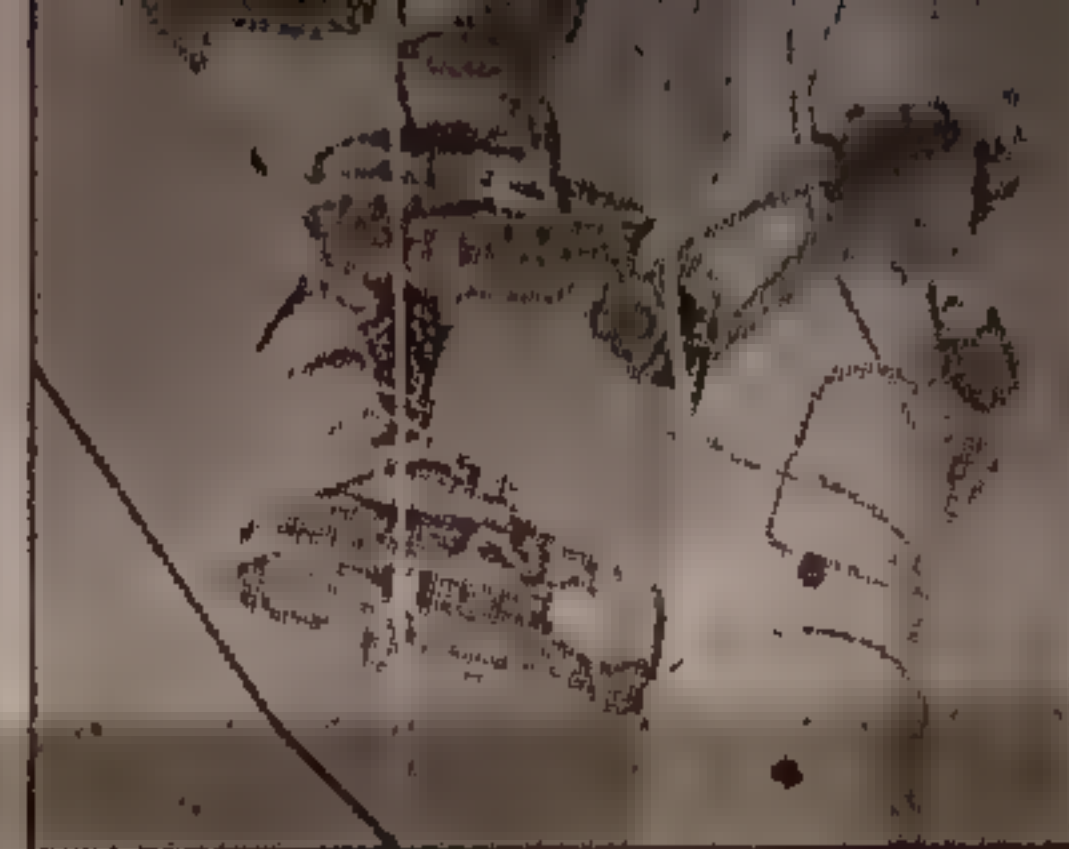
23 декабря 2010 года в офисе саратовского филиала АМТ БАНКА открылась уникальная выставка карикатур «Деньги любят счет». На протяжении всех рождественских каникул в холле банка будут выставляться работы известного саратовского художника-карикатуриста **Александра Дьякова**, лауреата международных конкурсов карикатур в Италии, Турции, Японии, Германии и Бельгии.

Любой желающий сможет принять участие в конкурсе «Дай имя карикатуре». Автор самого оригинального названия к рисунку получит памятный приз из рук художника.

Выставка продлится до 21 января 2011 года. После ее окончания в газете «Новые времена» в Саратове» будет опубликован подробный отчет о событии.

«Мы решили провести тематическую выставку в стенах нашего банка, чтобы предоставить горожанам возможность с улыбкой взглянуть на финансовую сторону жизни. Посетить выставку можно в любой будний день с 9 до 18 часов по адресу ул. Бабушкин взвоз, дом 10», — подчеркнул заместитель управляющего саратовского филиала **Дмитрий Гостев**.

Подробную информацию об экспозиции можно уточнить по номерам: (8452) 23-59-10, 23-16-23, 23-54-84.



Конкурс

Деньги любят учет и движение

Бухгалтеры области узнали, кто из них лучший

Александр ПОЛЕТАЕВ

Накануне нового года в Саратовском государственном социально-экономическом университете подвели итоги десятого конкурса «Лучший бухгалтер Саратовской области – 2010».

В советские времена даже на оборонных предприятиях бытовала поговорка: директора приходят и уходят, а бухгалтеры остаются! В этом афоризме — вся сила народной мудрости, чутко реагирующей не на статус должности, а на ту пользу, которую она приносит коллективу.

Подвести итоги областного конкурса бухгалтеров кроме самих его участников и сочувствующих им членов профессионального сообщества, собрались представители самых разных государственных, региональных и муниципальных финансовых ведомств.

Победителей приветствовали

За 50 лет этим коллективом предприятия проведена огромная работа. Уже в 1960-х годах было открыто пригородное движение электропоездов на участках Саратов – Татишево, Саратов – Зоринский, Саратов – Анисовка и Саратов – Какурино. Позднее (в 1990-х годах) был введен в эксплуатацию электрифицированный участок

и поздравили: доктор экономических наук, профессор, член президентского совета Саратовского территориального института профессиональных бухгалтеров, декан учетно-экономического факультета СГСЭУ **Николай Бортник**, первый проректор СГСЭУ **Михаил Попов**, вице-президент Торгово-промышленной палаты Саратовской области **Юлия Назарова**.

Бухгалтеры оказались людьми творческими, активными, с четкой гражданской позицией и профессиональными убеждениями.

Обладатель первого места в номинации «Лучший бухгалтер года среди студентов» **Галина Кленова** убеждена, что даже в ситуации, когда рынок труда переполнен экономистами, настоящий профессионал без работы никогда не останется. А чтобы стать профессионалом в бухгалтерии, нужны такие качества как любознательность, усидчивость и терпение.

Победители конкурса «Лучший бухгалтер Саратовской области – 2010» получили дипломы и денежные призы. Теперь они смогут использовать свои навыки в работе. В конкурсе участвовали бухгалтеры из различных организаций области. Победители будут работать в различных организациях области. Победители конкурса «Лучший бухгалтер Саратовской области – 2010» получили дипломы и денежные призы. Теперь они смогут использовать свои навыки в работе. В конкурсе участвовали бухгалтеры из различных организаций области. Победители будут работать в различных организациях области.

С Новым годом
Счастья
и тепла!

...и электрификации тяговых подстанций. ...и коллектива за ...и добросовестный труд на железнодорожном транспорте, высокие достижения и проявленную инициативу 23 работника Саратовской

Багаевка и в проекте по строительству второго пути на перегоне Примыкание - Саратов-3 - Примыкание. С вводом и электрификацией этого отрезка участок Сызрань - Саратов - Волгоград станет полностью двухпутным. Соответственно, увеличится пропускная способность и скорость движения поездов. А электрифицировать и эксплуатировать этот участок тоже будет наш ветеран - Саратовская дистанция электроснабжения.

и движение

из них лучший

Победителю в номинации «Лучший бухгалтер года среди бюджетных организаций» Оксане Шандыбиной в прошлом году досталось лишь третье место. Но настойчивость и терпение - это как раз ее качества. Теперь она не только лучшая в номинации среди участников областного конкурса, но и лауреат Всероссийского конкурса бухгалтеров. Она убеждена в необходимости время от времени сдавать такой профессиональный экзамен:

- Я решила участвовать в конкурсе, чтобы проверить себя. Результат меня устраивает, но это не повод расслабляться - слишком быстро меняется жизнь вокруг нас.

Директор Саратовского территориального института профессиональных бухгалтеров Ирина Соловьева от души поблагодарила за работу и участие всех участников конкурса, членов конкурсного совета, спонсоров и руководство



ФОТО БОРИСА НАЙДОВИЧА

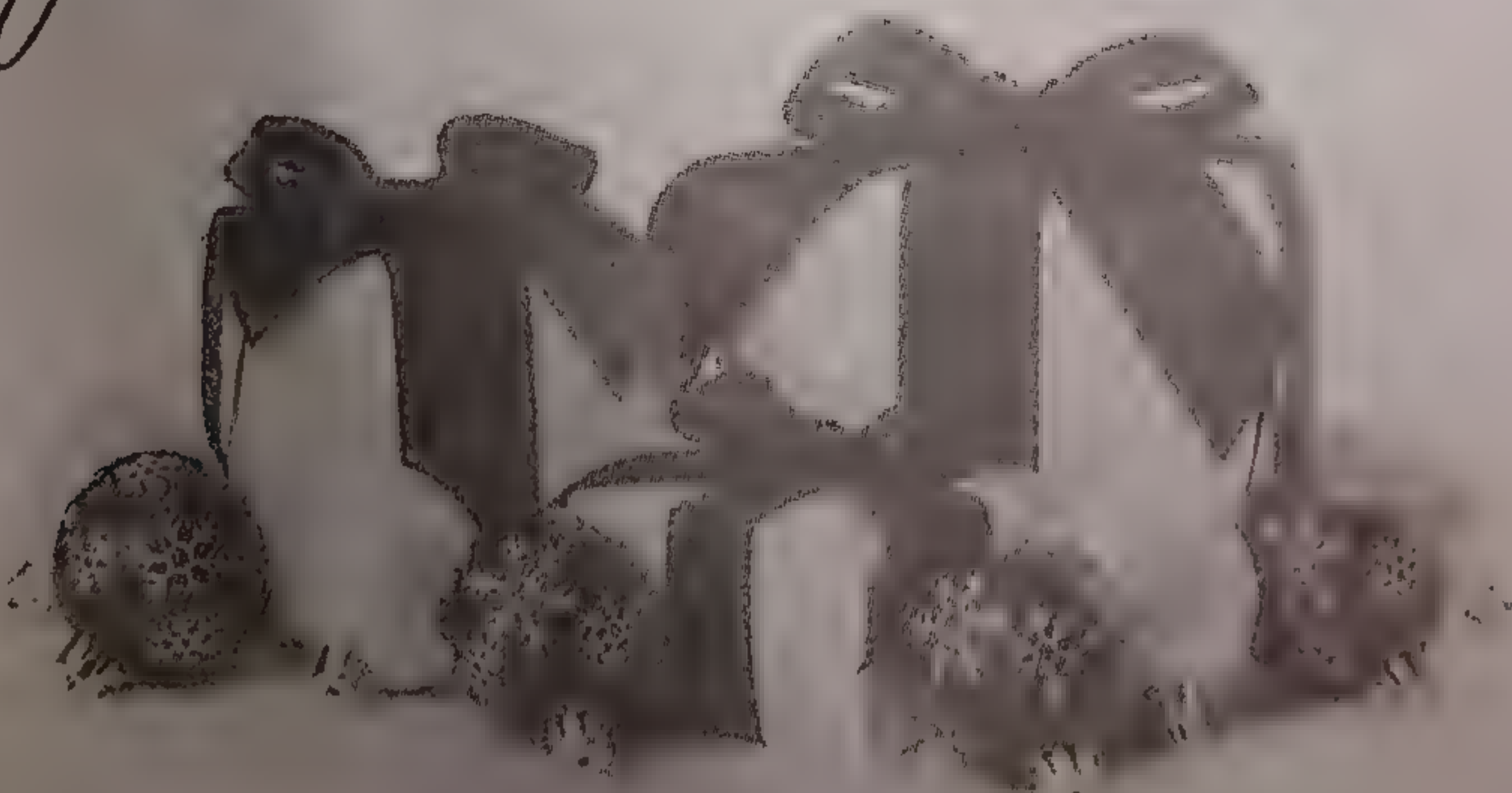
СГСЭУ. Она пожелала коллегам и дальше повышать свою квалификацию с помощью программ и преподавателей института профессиональных бухгалтеров, а участникам и победителям конкурса этого года - дальнейших успехов.

ООО Медиагруппа «Пресс Тайм» - газета «Новые времена в Саратове» была пресс-спонсором конкурса. Стенд с карикатурами художника «Но-

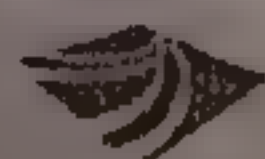
вых времен», лауреата международных конкурсов Александра Дьякова несомненно поднял настроение всех участников мероприятия. Наш финансовый директор - Елена Егорова считает, что конкурс прошел на высочайшем уровне, а результаты, которые показали его участники, стимулируют коллег к развитию и освоению новых рубежей своей профессии.

...ым годом!

...ла!



Лайф



ЭКСПРЕСС-ВОЛГА БАНК

Нужна
реклама
в «НВ»?

ЗВОНИТЕ:

239-402

238-494

239-390

239-500

28 ДЕКАБРЯ
ЭТОТ ДЕНЬ
с Борисом НАЙДОВИЧЕМ

Восход Солнца в 8.59,
заход в 16.02, долгота дня 7.03.

Международный день кино.
Католический праздник Святых
младенцев Вифлеемских.

Великая Отечественная
1943 - в «Известиях» опублико-
вано сообщение: к концу
1943 г. в стране насчитывалось
свыше 36 тысяч фронтовых
комсомольско-молодежных
бригад.

1944 - в Москве на экране
кинотеатра «Художественный»
началась демонстрация жизне-
утверждающей кинокомедии
«Сердца четырех». В главных
ролях Валентина Серова, Люд-
мила Целиковская и Евгений
Самойлов.
Временное национальное пра-
вительство Венгрии объявило
войну фашистской Германии.

События

1883 - в Саратове проходили
концерты испанского скрипача и
композитора Пабло Сарасате.

1916 - торжественно открылось
здание почтамта на углу улиц
Московской и Ильинской (Ча-
паева) Саратова.

1964 - на основе электро-
технического отдела института
Приволжгипросельхозстрой
организован Поволжский отдел
комплексного проектирования
Всесоюзного Государственного
НИПИ ВНИПсельэлектро с за-
дачей проектирования сельской
электрификации для областей
Нижнего и Среднего Поволжья.
Ныне Поволжское отделение
ВГПИ и НИИ Сельэнергопроект

1984 - прошел межведом-
ственные испытания экспери-
ментальный комплекс техни-
ческих средств дефектоскопии
действующих газопроводов,
впервые в стране разработанный
саратовским филиалом СКБ «Со-
юзгазавтоматика», совместно со
специалистами Москвы, Ленин-
града, Кишинева и Череповца

ПРО ВСЕ ДВИЖЕНИЕ

www.transport.saratov.gov.ru

Совместный проект газет «Новые времена в Саратове» и «Всё про Движение» министерства транспорта и дорожного хозяйства Саратовской области

НВ Партнерство

Трассы под надзор

Рабочая группа при министерстве транспорта будет координировать взаимодействие

Влада ЗОРИНА

Сезонное осложнение дорожной обстановки требует повышенного внимания к вопросам безопасности. Нынешней зимой взаимодействие контрольно-надзорных органов, предприятий и организаций, связанных с регулярной перевозкой пассажиров и осуществляющих содержание дорог в Саратовской области, будет выстраиваться на более конструктивной основе.

При региональном министерстве транспорта и дорожного хозяйства создана профильная рабочая группа, которая возьмет на себя все координирующие функции. Главная задача рабочей группы, созданной по поручению министра транспорта и дорожного хозяйства Саратовской области **Ивана Панкова**, — активизировать с учетом недоработок прошлого года взаимодействие транспортных предприятий, администраций муниципалитетов и государственной инспекции безопасности дорожного движения при реализации приказа о временном прекращении движения автобусов в случаях стихийных бедствий или изменения дорожно-климатических условий.

В целях обеспечения безопасности перевозок пассажиров автомобильным транспортом общего пользования на регулярных маршрутах было разработано и утверждено Положение о взаимодействии. На заместителя министра, заместителя начальника Управления ГИБДД ГУВД, директора Центральной диспетчерской службы и директора ГУПФ возложили

нию с прочими участниками договора определенный участок дороги на то время, пока передвижение по нему из-за гололеда, снегопада или тумана представляет опасность для жизни людей.

Оговаривается, что сотрудники дорожной патрульной службы районных отделов ГИБДД совместно с уполномоченными должностными лицами дорожно-эксплуатационных

сти информацию до вышестоящих структурных подразделений. В свою очередь, старший инспектор-дежурный ОБ ДПС УГИБДД ГУВД региона и диспетчер казенного предприятия «Дирекция автомобильных дорог» должны незамедлительно передать информацию об опасных участках в Центральную диспетчерскую службу, диспетчерам автовокзала и дорожникам в саратовский филиал «Большой Волги».

На основании получен-

автостанций и других предприятий, чья деятельность связана с регулярной перевозкой пассажиров.

Также в Положении оговариваются особые случаи, когда по вопросу о необходимости ограничения движения общественного транспорта могут возникнуть разногласия. В такой ситуации обследование дорожных условий на закрытом участке дороги и обеспечение безопасности дорожного движения делегируется специа-

Однако и мероприятия Положения с рядом действий Руководителей спортивных прошлых обходимо алгоритмическое решение тни участимой



ДВИЖЕНИЕ

и дорожного хозяйства Саратовской области

Новые времена
в Саратове

Дорогом

Взаимодействие заинтересованных служб



других пред-
дательность
ной перевоз-

ении огова-
лучаи, когда
обходимости
ения обще-
орте монт
нация. В та-
ования. То-
испытим
судебные

Однако на деле реализация мероприятий, предусмотренных Положением, столкнулась с рядом проблем, обусловленных несогласованностью действий каждой из сторон. Руководители ряда автотранспортных предприятий еще в прошлом году говорили о необходимости создания четкого алгоритма оповещения заинтересованных структур о закрытии участка дороги. Минувшей

общественного транспорта в целом по району, хотя объективных причин для этого не было. Транспортники тогда даже предлагали использовать имеющиеся в их распоряжении ресурсы для детального обследования состояния дорог на определенном направлении.

Впрочем, при абсолютно одинаковой нормативной базе ситуация в районах различалась. Некоторым руководителям АТП в районах удалось наладить тесное взаимодействие с ГИБДД, там решение о закрытии дороги в опасный период принималось оперативно и согласованно.

Для того, чтобы работа во всех районах губернии выстраивалась именно по такому сценарию, и было принято решение о создании на проблемный зимний период рабочей группы. По словам Михаила Устинова, советника министра транспорта и дорожного хозяйства, который будет курировать деятельность рабочей группы, ее главной задачей станет налаживание контактов между предприятиями-перевозчиками, госавтоинспекцией, автовокзалом, Управлением пассажирских перевозок, Центральной диспетчерской службой, «Дирекцией автомобильных дорог» и другими заинтересованными структурами. Причем, взаимодействие будут налаживать на всех уровнях, начиная от руководителей и заканчивая рядовыми сотрудниками.

Четкий регламент сотрудничества в целях обеспечения безопасности пассажиров, введенный до каждого участника процесса, позволит избежать случаев, когда, например, сотрудники ГИБДД закрыли участок дороги и просто заби-

Проект осуществляется редакциями газет
«Новые времена в Саратове»,
«Всё про Движение»

и министерством транспорта и дорожного хозяйства области с целью совершенствования работы дорожно-транспортной системы губернии, развития дорожной сети и повышения качества пассажирских перевозок.

НВ Компетентно

Разговор о переменах

ГУП Фирма «Автовокзал», по большому счету, не просто предприятие, специализирующееся на организации и управлении международными, междугородными и пригородными пассажирскими перевозками, услугами которого ежедневно пользуется более одной тысячи пассажиров. Это сформировавшийся бренд, судьба которого является отражением истории всего транспортного комплекса региона. Поэтому многим жителям губернии важно знать, что ждет предприятие в ближайшем будущем и насколько успешно вписалось оно в современные рыночные условия. Об этом и многом другом беседуем с новым директором ГУП Фирма «Автовокзал» Галиной Аверкиевой.



— Галина Викторовна, очевидно, что политику любого предприятия определяет его руководитель. На автовокзал вы пришли работать сравнительно недавно. Расскажите нашим читателям о вашем управленческом опыте.

— С транспортным комплексом Саратовской области меня связывает более десяти лет работы. В течение этого времени я работала на различных ответственных должностях, что позволило мне приобрести большой опыт. Так что ни сфера транспорта, ни сфера управления для меня не новы. Работать в ГУП Фирма «Автовокзал» я начала в апреле 2010 года, а осенью нынешнего года, когда был объявлен конкурс на должность директора, решила, что обладаю знаниями, которые позволят вывести предприятие на новый, современный уровень развития. Я подготовила конкурсную программу, где в числе прочих содержались предложения по оптимизации работы компа-

структивную критику и конкретные пожелания и предложения, касающиеся повышения качества работы. Пользуясь случаем, размещаем в газете «Все про Движение» отрывной купон и рассчитываем, что ее читатели, наши пассажиры, выскажут общие или частные замечания, которые мы обязательно учтем. В самом ближайшем будущем мы запустим и другие механизмы для обратной связи — откроем «горячую линию», будем активно использовать наш сайт в Интернете.

— Какой аспект в плане улучшения качества обслуживания вы считаете самым значимым?

— Ответ на этот вопрос однозначен — реализация комплексной программы по повышению качества обслуживания пассажиров, в рамках которой ГУП Фирма «Автовокзал» должна продолжать расширять спектр сервисных услуг, предоставляемых пассажирам, а перевозчики приобрести комфортабельный подвижной состав. Именно эти мероприятия позволят привлечь к нам пассажиров.

При заключении ежегодных договоров с предприятиями-партнерами мы обязательно будем оговаривать возможность использования нового подвижного состава на наших

переносок пассажира автомобилем на территории общего пользования на разработанных маршрутах было утверждено. По инициативе начальника Управления ГИБДД ГУВД, директора Центральной диспетчерской службы и директора ГУПФ «Автовокзал» возложили обязанность предоставления оперативной информации о состоянии дорожных условий в муниципальных районах области два раза в сутки: к 7.00 и к 19.00 часам.

Положение о взаимодействии в период временного прекращения движения автобусов на пригородных, междугородных и школьных маршрутах предусматривает возможность каждой из уполномоченных сторон закрывать по своему усмотрению и по согласова-

нному определению участником движения по тому времени, пока гололеда, снегопада или тумана не представляет опасность для жизни людей. Оговаривается, что сотрудники дорожной полиции совместно с ГИБДД совместно с уполномоченными должностными лицами дорожно-эксплуатационных и авто-транспортных предприятий определяют степень опасности движения автомобильного транспорта с учетом изменений дорожных и погодных условий, состояния покрытия на дорогах. При наличии неблагоприятных факторов оформляется акт с указанием сроков ликвидации опасности, принимается решение о необходимости временного прекращения движения автобусов. И дорожники, и сотрудники автоинспекции обязаны дове-

сти информацию до вышестоящих структурных подразделений. В свою очередь, старший инспектор-дежурный ОБ ДПС УГИБДД ГУВД региона и диспетчер казенного предприятия «Дирекция автомобильных дорог» должны незамедлительно передать информацию об опасных участках в Центральную диспетчерскую службу, диспетчерам автовокзала и дорожникам в саратовский филиал «Большой Волги».

На основании полученной информации решение о временном прекращении движения автобусов принимают должностные лица УГИБДД ГУВД по Саратовской области, ГУП Фирмы «Автовокзал», казенного предприятия «Дирекция автомобильных дорог». Обязательным условием является оперативное информирование о случившемся с помощью телефонограммы представителей «ЦДС», руководителей АТП, пассажирских

автостанций и других предприятий, чья деятельность связана с регулярной перевозкой пассажиров. Также в Положении оговариваются особые случаи, когда по вопросу о необходимости возникнуть разногласия, в такой ситуации обследование дорожных условий на закрытом участке дороги и обеспечение безопасности дорожного движения делегируется специально создаваемой рабочей группой.

Все запреты снимаются компетентными лицами после восстановления безопасных для движения транспортных средств дорожных условий. Причем информация об этом также доводится до каждой из заинтересованных сторон.

Простая и понятная структура обмена данными должна была стать основой для безупречного взаимодействия.

Однако на мероприятии, посвященном Положению, с рядом участников были проведены консультации. Руководители предприятий, осуществляющих перевозку пассажиров, отметили необходимость алгоритма опресованных участков дорожной сети. В ряде районов дорожные службы не имеют возможности оперативно реагировать на изменения дорожных условий. В ГИБДД отметили, что в экстренных случаях отменялись мероприятия в местах пересечения дорог, исходя из условий на дороге, закрывавших движение.

НВ Программа

Эра ГЛОНАССа

Спутниковая навигация изменит темпы и качество развития транспортной системы и дорожного хозяйства

Анна КУЛИКОВА

Министр транспорта и дорожного хозяйства Иван Панков провел первое заседание рабочей группы по вопросу разработки региональной целевой программы использования спутниковых навигационных технологий в интересах социально-экономического и инновационного развития Саратовской области.

Рабочая группа была создана по инициативе областного правительства в конце ноября 2010 года в целях выполнения решений и поручений президента и Правительства Российской Федерации в области внедрения спутниковых навигационных технологий с использованием системы ГЛОНАСС. В мероприятии приняли участие заместитель директора Департамента регионального развития ОАО «Навигационно-информационные системы» Сергей Мирошник, коммерческий директор ООО «М2М Телематика» Андрей Платонов, директор ОАО «Центральная диспетчерская служба» Андрей Чудин, представители различных министерств и ведомств области.

Разработка областной целевой программы стала основным, но не единственным вопросом, который обсуждали эксперты. Каждый из участни-

ков рабочей группы имел возможность заранее ознакомиться с проектом типовой региональной целевой программы использования спутниковых навигационных технологий, размещенной на сайте министерства транспорта и дорожного хозяйства области в разделе «Проекты нормативных правовых актов». Поэтому обсуждались уже весьма конкретные вопросы, связанные с перспективой воплощения программы в жизнь — такие, как назначение регионального сетевого оператора, определение государственного заказчика-координатора программы, выбор заказчиков и разработчиков программы, интеграция существующих в регионе систем в единое информационно-навигационное пространство.

Сергей Мирошник выступил с докладом и весьма подробно рассказал о целях и задачах, которые ставит перед собой руководство страны, активизируя работу по внедрению высоких технологий. Он подчеркнул, что постановлением Правительства РФ компания «НИС» была определена в качестве федерального сетевого оператора, который будет координировать всю деятельность в данном направлении.

Начнется работа с создания региональных программ, которые будут создаваться на базе типового документа и

согласовываться с Федеральным космическим агентством. В программе будут отражены специфика и приоритеты региона, уровень готовности к внедрению систем ГЛОНАСС в экономику. Важно, что в реализации программных мероприятий область сможет рассчитывать на софинансирование из федерального бюджета.

Представитель компании «НИС» отметил, что в целевой программе должны быть прописаны конкретные механизмы применения технологий высокоточного позиционирования. Порядка 25 мероприятий предлагается реализовать только в сфере транспорта, которая призвана стать своеобразным локомотивом для внедрения систем спутниковой навигации.

В рамках программы также будет предусмотрена подготовка специалистов на базе вузов. Перед регионом стоит важная задача — не просто освоить новые технологии, но и научиться управлять ими с применением данных, которые можно получить с помощью системы ГЛОНАСС.

Областная целевая программа, которая должна быть принята и одобрена региональным правительством до конца текущего года, будет предусматривать применение современных спутниковых навигационных технологий для



контроля над использованием пассажирского транспорта, транспортировки опасных грузов, автомобильной техники в ЖКХ, системе здравоохранения, промышленности, МЧС, МВД. В частности, использование результатов космической деятельности (дистанционное зондирование земли, высокоточное позиционирование, спутниковая навигация) позволит своевременно обнаруживать возгорание лесов и возникновение незаконных свалок мусора, отслеживать и предупреждать техногенные катастрофы, сократить сроки ожидания помощи пострадавшим в ДТП.

Разъяснение по вопросу интеграции ныне действующих в регионе систем в единое информационно-навигационное пространство для представителей министерств и ведомств губернатор дал коммерческий директор компании «М2М Телематика» Андрей Платонов. Он подчеркнул, что существующие

технологии взаимодействия, болезненные моменты, знакомые образцы ринга. В ходе группы та вопрос, к «ЭРА-ГЛОНАСС» или пред «НИС». С активно у нии систе водство всю важ ных федеральных мероприятий наш регион пилотных «ЭРА-ГЛОНАСС» для которых тельно по пассажирским перевозкам, активно реализуются экономические программы. Федерация делит по рублем региональным

Однако на деле реализация мероприятий, предусмотренных Положением, столкнулась с рядом проблем, обусловленных несогласованностью действий каждой из сторон. Руководители ряда автотранспортных предприятий еще в прошлом году говорили о необходимости создания четкого алгоритма оповещения заинтересованных структур о закрытии участка дороги. Минувшей зимой нередко в том или ином районе дорогу в одностороннем порядке закрывали дежурные местного отделения ГИБДД. В Центральную диспетчерскую службу сообщали об этом приходило с большим опозданием, и перевозчикам в экстренном порядке приходилось отменять рейсы. Также бывали случаи, когда сотрудники автоинспекции на местах перестраховывались и, исходя из неблагоприятных условий на одном из участков дороги, закрывали движение

диспетчерской службой, «Дирекцией автомобильных дорог» и другими заинтересованными структурами. Причем, взаимодействие будут налаживать на всех уровнях, начиная от руководителей и заканчивая рядовыми сотрудниками. Четкий регламент сотрудничества в целях обеспечения безопасности пассажиров введенный до каждого участника процесса, позволит избежать случаев, когда, например, сотрудники ГИБДД закрыли участок дороги и просто забыли его открыть. Прозрачность системы взаимодействия не позволит нерадивым транспортникам списать промахи в организации своей работы на плохую дорожную обстановку. Первым конкретным шагом рабочей группы стало введение на каждом автотранспортном предприятии на весь зимний период графика дежурств ответственных сотрудников, которые в случае необходимости смогут оперативно отреагировать на ситуацию.

обести большую опыт. Так что ни сфера транспорта, ни сфера управления для меня не новы. Работать в ГУП Фирма «Автовокзал» я начала в апреле 2010 года, а осенью нынешнего года, когда был объявлен конкурс на должность директора, решила, что обладаю знаниями, которые позволят вывести предприятие на новый, современный уровень развития. Я подготовила конкурсную программу, где в числе прочих содержались предложения по оптимизации работы компании, реформированию финансовой и кадровой политики. Очень рада, что именно мою программу развития автовокзала признали самой эффективной и состоятельной, и доверили мне руководство.

— Насколько масштабными будут запланированные перемены?

— Менять всю систему организации работы целиком и полностью, конечно, не стоит. У нашего предприятия колоссальный опыт в сфере организации и управления международными, междугородными и пригородными пассажирскими перевозками. Услуги, оказываемые нашим предприятием, соответствуют требованиям, регламентирующим данный вид деятельности, что подтверждают регулярные проверки компетентных структур. Честно говоря, я убеждена, что контроль в такой важной и ответственной сфере, как пассажирские перевозки, должен осуществляться независимыми и компетентными структурами, поскольку саморегулирование при всех его плюсах имеет ряд серьезных недостатков, первый из которых — отсутствие объективного взгляда на имеющиеся недоработки. Неслучайно вопросы, связанные с обеспечением безопасности наших пассажиров, — самое сильное конкурентное преимущество автовокзала. Никто из мелких частных компаний не может организовать тот комплекс мер, который является для нас нормой. Подтверждает это и добровольная сертификация, которую проходит наше предприятие. Тот факт, что автовокзал — единственный организатор перевозок, который страхует каждого пассажира, соблюдая тем самым требования законодательства, уже свидетельствует о многом.

— Что же, по вашему мнению, следует кардинально изменить в работе автовокзала?

— Предприятие долго работало в условиях естественной монополии. В условиях рынка и острой конкурентной борьбы эти пробелы необходимо устранять. Именно это направление в работе станет для нас приоритетным.

В настоящее время перед автовокзалом стоит непростая задача — наладить обратную связь с нашими пассажирами и по возможности привлечь их к обсуждению имеющихся проблем, дабы услышать кон-

ной программой повышения качества обслуживания пассажиров, в рамках которой ГУП Фирма «Автовокзал» должна продолжать расширять спектр сервисных услуг, предоставляемых пассажирам, а перевозчики приобрести комфортабельный подвижной состав. Именно эти мероприятия позволят привлечь к нам пассажиров. При заключении ежегодных договоров с предприятиями-партнерами мы обязательно будем оговаривать возможность использования нового подвижного состава на наших маршрутах. Также мы готовы привлекать новых перевозчиков для работы в нашей системе, готовы предлагать выгодные условия сотрудничества. И перевозчики, и пассажиры от этого только выиграют.

— Какие еще мероприятия попали в число приоритетных?

— Будет продолжаться работа по расширению сети продаж проездных билетов на рейсы автовокзала. Большие надежды мы возлагаем на сотрудничество с «Почтой России». Надеемся, что и наши клиенты уже оценили возможность приобретения билетов в отделениях связи на Музейной площади и Главпочтамте. Серьезным шагом в этом направлении также стало открытие кассы на Привокзальной площади, реальную помощь в реализации этого проекта нам оказало министерство транспорта и дорожного хозяйства.

— Нельзя изменить качество услуг, не изменив кадровую политику. Изменится ли подход к подбору персонала?

— Вы правы, кадры играют решающую роль в успешном развитии любой компании и, конечно, без перемен в кадровой политике не обойтись. По факту предприятие давно работает в условиях рынка, а вот менталитет некоторых сотрудников все еще не изменился. Это неприемлемо. Я убеждена, что добиться хороших результатов может лишь коллектив, каждый участник которого понимает, насколько важен его вклад в общее дело. Донести эту идею до каждого из 350 сотрудников ГУП Фирма «Автовокзал» — моя основная задача. Сплоченный коллектив профессионалов — залог успеха любой компании в любое время! Особую актуальность этот аспект приобретает в рыночных условиях.

— Какой срок вы отвели на реализацию первого этапа «внутренних реформ»?

— Думаю, что основополагающим в этом вопросе будет не конкретный временной отрезок, а именно развитие качественного потенциала коллектива. Но еще раз повторю, что многое будет зависеть от того, насколько успешно мы сможем выстроить обратную связь с нашими клиентами. При активной поддержке со стороны клиентов работа по улучшению качества предоставляемых услуг будет вестись быстрее и эффективнее!



пользования транспорта, опасных групп техники в правоохранительности, МЧС, использования космической станционной информации, высокоинформационная) по-настоящему лесов и незаконных проживать и техногенные ить сроки пострадав-

В ходе заседания рабочей группы также был рассмотрен вопрос, касающийся проекта «ЭРА-ГЛОНАСС». Как отметили представители компании «НИС», Саратовская область активно участвует во внедрении систем ГЛОНАСС, руководство губернии понимает всю важность инициированных федеральным центром мероприятий. Именно поэтому наш регион станет одним из пилотных участков по проекту «ЭРА-ГЛОНАСС», реализация которого позволит значительно повысить безопасность пассажирских и грузовых перевозок, а также более эффективно решать иные вопросы экономики и социальной сферы. Федеральный центр выделяет порядка 700 миллионов рублей на создание базовой региональной инфраструкту-

ры внедрения спутниковых навигационных технологий с использованием системы ГЛОНАСС и других результатов космической деятельности.

Участники рабочей группы решили, что региональным сетевым оператором, который возьмет на себя функции по реализации мероприятий программы, должна стать «Центральная диспетчерская служба». У компании, учредителем которой является правительство Саратовской области, имеется значительный опыт внедрения систем ГЛОНАСС в Саратовском регионе, она успешно и плодотворно сотрудничает с ведущими телекоммуникационными компаниями. В двадцатых числах декабря эксперты «ЦДС» и федерального сетевого оператора «Навигационно-информационные системы» представят свои предложения в перечень мероприятий областной целевой программы использования спутниковых навигационных технологий.

Уважаемые саратовцы!
Примите искренние поздравления с наступающим 2011 годом!

Хотелся, чтобы этот большой праздник вошел в сердца каждого! Проводы уходящего года — отличный повод с гордостью вспомнить знаменательные события и победы, которые он нам подарил. Наверняка у каждого из нас также были трудности и неудачи, однако, и они, уверен, пошли на пользу, и, как минимум, сделали нас лучше.



Поскольку наша компания — медицинская, хотелось отдельно поздравить работников именно этой сферы. Человек, который одел белый халат или зеленую форму, не по принуждению, а по призванию, становится особым человеком. Каждый из вас многое сделал для того, чтобы укреплялось здоровье наших соотечественников, чтобы миновали их болезни, комфортнее и лучше были условия жизни. Для достижения этих высоких целей — главных для медицинских работников, также работает и наша компания.

С новым годом вас, дорогие коллеги! Хотелся сказать эти слова каждому из вас, лично, глядя в глаза, пожав руку, улыбаясь и видя улыбку в ответ.

Наступающий год будет благоприятным временем для новых достижений и прозвешания самых активных и бережливых представителей человеческого — врачей.

И пусть все самые светлые и добрые события уходящего года найдут продолжение в 2011 году, а все затраченные усилия порадуют результатами. А наступающий год будет ярким и интересным, поможет достигнуть того, о чем вы мечтаете, а также принесет вам успех в делах, согреет теплотой дружеских отношений, подарит радость новых встреч.

Искренне желаю вам, вашим близким, друзьям и коллегам, а также всем жителям Саратовской области в наступающем 2011 году здоровья, удачи, финансового благополучия и профессиональных достижений!

С уважением, Дмитрий Шмелев,
председатель совета директоров
ООО «Приволжская медицинская компания»

Время дела

Трафик для дома

Скоростной Интернет в школах — приоритет

Андрей МУРАВЬЁВ

В поселке Сенной Вольского района состоялось совещание по вопросу подключения сельских школ к высокоскоростному Интернету. В работе совещания приняли участие заместитель министра промышленности и энергетики области Павел Угланов и заместитель министра образования области Михаил Орлов.

На совещании получили возможность высказаться все заинтересованные стороны — представители компаний связи, директора и учителя школ, представители муниципальных управлений образования. К сожалению, складывается впечатление, что большинство компаний связи не имеют представления о том, что именно необходимо сельским школам и какими средствами они рас-

полагают. На сегодняшний день лишь две компании отвечают всем применяемым стандартам — это «МегаФон» и «ВолгаТелеком». В начале лета вопрос об увеличении скорости Интернет в школах неоднократно поднимался в правительстве области и лично губернатором Павлом Ипатовым.

По словам Павла Угланова, «министерство промышленности и энергетики приложит все усилия, для того чтобы компании связи выполнили взятые на себя обязательства и обеспечили школам качественный доступ в Интернет. Ведь на дворе XXI век и скорость 128 Кбит не обеспечивает современные запросы учебного процесса».

Работа совещания была организована по принципу «круглого стола», при котором работники образования могли напрямую общаться с руково-

дителями компаний. К сожалению, на сегодняшний день в области нет ни одной школы, подключенной к высокоскоростному Интернету.

Между тем, правительство области утвердило программу «Информатизация образования в Саратовской области на 2010-2012 годы».

Одной из задач программы является «электронное образование», развитие телекоммуникаций.

Перспектива

«ВолгаТелеком»

Компания решила приоритетную задачу в рамках

Андрей МУРАВЬЁВ

На семинаре-совещании «Подключение школ к скоростному Интернету», прошедшем под эгидой министерств образования и промышленности, о состоянии дел доложил коммерческий директор Саратовского филиала ОАО «ВолгаТелеком» Николай Свищев.

В рамках национального проекта «Образование» все общеобразовательные учреждения Саратовской области к 1 сентября 2007 года были подключены к сети Интернет. К сожалению, на сегодняшний день скорость трафика во многих сельских школах еще оставляет желать лучшего, но это исправимая проблема. Когда началась реализация проекта, практически все компании-провайдеры

НА ВСТРЕЧУ ВЫБОРАМ

ООО Медиагруппа «Пресс Тайм» уведомляет кандидатов в депутаты и избирательные объединения, участвующие в выборах в органы местного самоуправления в Саратовской области, назначенные на 13 марта 2011 года о готовности предоставления печатной площади в газете «Новые времена в Саратове» для проведения предвыборной агитации по следующим расценкам:

Размер страницы — 2014,00 кв.см. (380x530 тп, формат А2)				
	Площадь, см²	Стоимость первой полосы (цвет), руб.	Стоимость цветной полосы, руб.	Стоимость ч/б полосы, руб.
1 полоса	1698	-	44000	40000
1/2 полосы	838	30000	22000	20000
1/4 полосы	415	15000	11000	10000
1/8 полосы	206	7500	5500	5000
1/16 полосы	102	3750	2750	2500

Специальный выпуск газеты «Новые времена в Саратове» (4 полосы формата А2).

3 000 экз. — 45 000 руб.

5 000 экз. — 60 000 руб.

10 000 экз. — 60 000 руб.

15 000 экз. — 70 000 руб.

Контактные телефоны: 23-94-02; 23-84-94

домашнего задания

приоритет для правительства области

ний день
твечают
ндартам
гаТеле-
прос об
Интернет
о подни-
области
Павлом

Углан-
промыш-
и прило-
го чтобы
исполнили
ельства и
ачествен-
нет. Ведь
скорость
ивает со-
учебного

ия была
принципу
и котором
ния могли
с руково-

дителями компаний связи по всем интересующим вопросам. К сожалению, в настоящее время пока не во всех сельских населенных пунктах имеется возможность обеспечить широкополосный доступ в сеть Интернет, в том числе, и для образовательных учреждений. Компании «ВолгаТелеком» и «МегаФон» инвестируют в развитие областной волоконно-оптической сети значительные средства, что позволит решить поставленную задачу.

фраструктуры и обеспечение доступности населению современных информационно-коммуникационных услуг. О том, как идет создание мультисервисной сети передачи данных органов государственной власти и органов местного самоуправления области, недавно рассказал на постоянно действующем совещании при губернаторе области председатель комитета по информатизации **Павел Малков**.

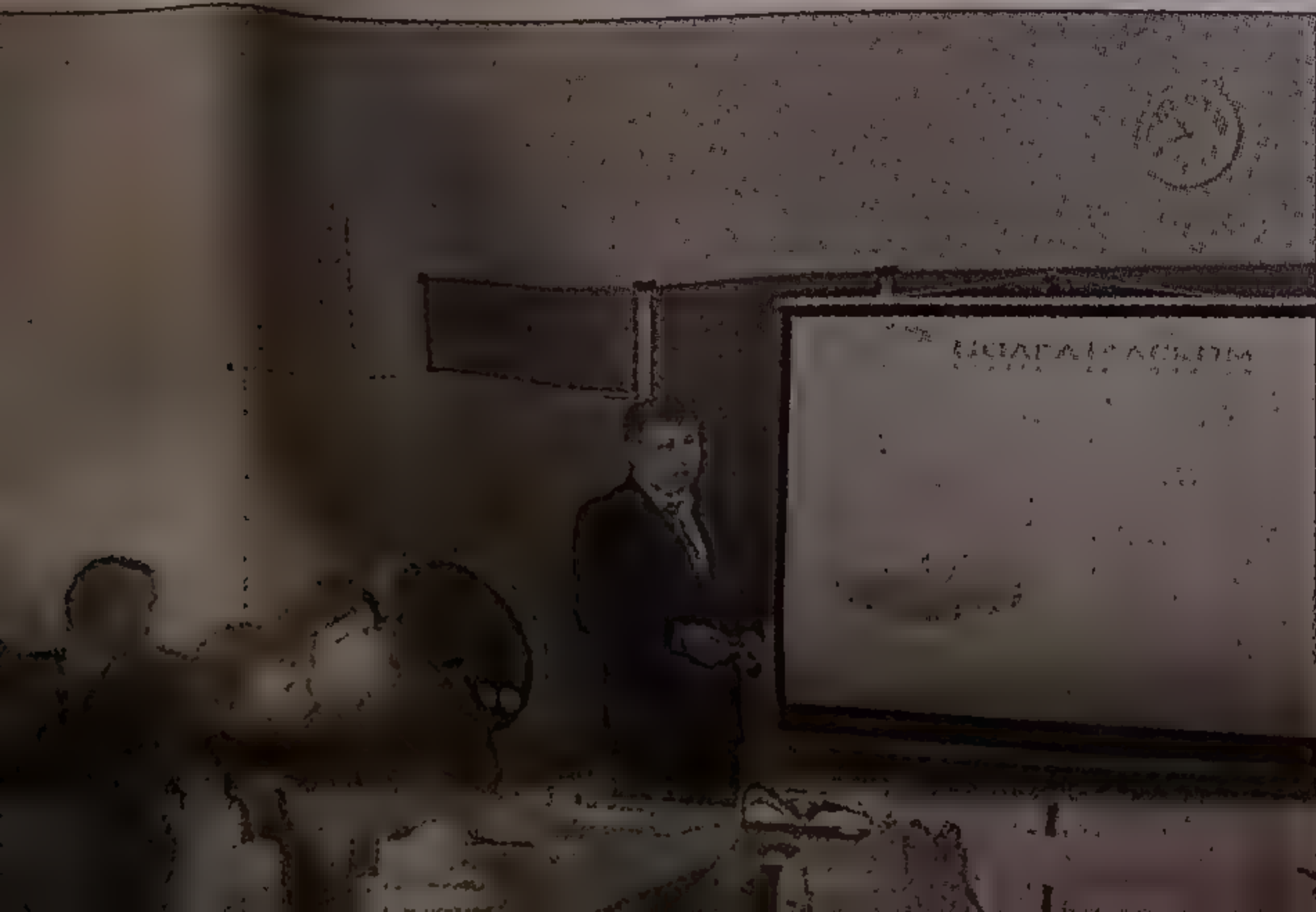
В настоящее время ведутся работы по созданию и развитию корпоративной сети передачи данных. Сеть уже успешно функционирует, к ней подключены подразделения правительства области, расположенные в центральных районах Саратова. Абоненты корпоративной сети имеют возможность пользоваться доступом в Интернет, сервисом электронной почты, правовыми базами

данных и общими информационными ресурсами. Однако ряд министерств и ведомств до сих пор не организовали свое подключение к сети.

Реализация проекта позволит создать необходимые условия для внедрения технологий «электронного правительства» и межведомственного электронного взаимодействия в органах исполнительной власти и органах местного самоуправления области. Мультисервисная сеть существенно повысит оперативность взаимодействия с органами местного самоуправления области, обеспечит экономию средств на командировки и автотранспорт. А самое главное – появится реальная возможность обеспечить права граждан, средств массовой информации, общественных объединений на участие в совещаниях и видеоконференциях.

«ВолгаТелеком» добавит скорости

ую задачу в рамках национального проекта «Образование»



менеджер для работы с образовательными учреждениями области, который занимается решением всех проблем, связанных с развитием школьной сети Интернет.

Николай Викторович представил план действий на 2011 год. Уже к апрелю «ВолгаТелеком» в связи с объединением компании с российским провайдером «Ростелеком» сможет существенно увеличить скорость доступа в Интернет без увеличения цены. Там, где на сегодня увеличение скорости интернета не может произойти по причинам имеющегося ограничения ширины каналов связи, компания приложит все усилия по масштабному сокращению так называемых «узких» мест к 1 сентября 2011 года. Компания разработала

Успешные поздравили красивых

Исполнилось 20 лет
конкурсу

«Хрустальная корона»

12 декабря в развлекательном центре «Джуманджи» прошел 100-й юбилейный конкурс «Хрустальная корона» под руководством Петра Антонова.

Этот конкурс стал брендом нашего города и проводился за 20 прошедших лет более чем в сорока городах и областях России, а также в Румынии, Болгарии, Украине, Казахстане, Белоруссии и Израиле.

Границы конкурса неизменно расширяются. В этом году к конкурсу присоединились красавицы из Кирова и Ульяновска. Традиционным стал и необычный, но всеми любимый «подконкурс» «Ты моделька» для девочек от 3 до 12 лет.

Юбилейный тур прошел в теплой обстановке, чему немало способствовали спонсоры и друзья «Хрустальной короны»: Клуб успешных людей во главе с председателем клуба Андреем Госсеном, кровельный центр «САКСЭС» во главе с Николаем Ковыловым, магазин «Лавка» Виталия Бабарыкина, а также фирма «Ласка» и ее хозяин Юрий Попов.

Клуб успешных людей в рамках новогоднего гала-представления «20 лет конкурсу «Хрустальная корона» провел заключительное открытое заседание уходящего года.

Председатель Клуба успешных людей Андрей Госсен отметил по итогам года самых активных членов Клуба. Были вручены почетные грамоты в четырех номинациях: «За активное и яркое участие в деятельности Клуба в 2010 году», «За вклад в развитие идеи патриотизма в обществе и поддержку начинающего бизнеса в 2010 году», «За активное участие в благотворительных

	первой полосы (цвет), руб.	второй полосы, руб.	третьей полосы, руб.
1-я полоса	1000	44000	40000
2-я полоса	800	30000	22000
3-я полоса	415	15000	11000
4-я полоса	206	7500	5500
5-я полоса	102	3750	2750

Специальный выпуск газеты «Новые времена в Саратове» (4 полосы формата А2):

3 000 экз. — 45 000 руб.
5 000 экз. — 50 000 руб.
10 000 экз. — 60 000 руб.
15 000 экз. — 70 000 руб.

Контактные телефоны: 23-94-02; 23-84-94

Сведения о размере и других условиях оплаты полиграфических работ по изготовлению печатных агитационных материалов при проведении выборов в органы местного самоуправления Саратовской области 13 марта 2011 года.

ОАО «РИК «Полиграфия Поволжья»

Почт.адрес: 410040 г.Саратов, ул.Вишневая, д.10

Юридич.адрес: 410012 г.Саратов, ул.Рабочая, д.177

Тел. 65-80-45; 65-80-44; 65-80-59

	1+1	2+1	4+1	4+4
4 пол А3 = 8 пол А4				
1000	1,75	2,46		
2000	0,94	1,3		
3000	0,68	0,91		
4000	0,54	0,72		
5000	0,46	0,6		
10000	0,30	0,37		
20000	0,25	0,3		
30000	0,23	0,27		

	1+1	2+1	4+1	4+4
8 пол А3 = 4 пол А2 = 16 пол А4				
1000	2,52	3,5	5,46	8,4
2000	1,36	1,85	2,83	4,3
3000	0,97	1,3	1,95	2,93
4000	0,78	1,02	1,51	2,25
5000	0,66	0,86	1,25	1,84
10000	0,43	0,53	0,72	1,02
20000	0,31	0,36	0,46	0,61
30000	0,28	0,31	0,37	0,47

	1+1	2+1	4+1	4+4
16 пол А3 = 8 пол А2 = 32 пол А4				
1000	4,48	5,63	7,42	16,59
2000	2,34	2,92	3,81	8,39
3000	1,63	2,01	2,61	5,66
4000	1,27	1,56	2,00	4,3
5000	1,05	1,29	1,64	3,48
10000	0,66	0,74	0,92	1,84
20000	0,41	0,47	0,56	1,02
30000	0,34	0,38	0,44	0,74

	1+1	2+1	4+1	4+4
24 пол А3 = 12 пол А2				
1000	6,0	6,87	8,61	
2000	5,37	5,8	4,39	
3000	2,12	2,41	2,98	
4000	1,63	1,85	2,28	
5000	1,34	1,51	1,86	
10000	0,76	0,84	1,02	
20000	0,47	0,52	0,6	
30000	0,37	0,4	0,46	

Примечание: в состав типографских услуг входят вывод, монтаж, изготовление форм, печать. Оплата за бумагу, подготовку оригинал-макетов производится дополнительно. Конечная цена зависит от тиража, объема издания и используемых материалов. Цена с учетом НДС.

Формат		Бумага офсет 80 гр		Бумага мелов 130 гр	
		2+0	4+0	2+0	4+0
А-4	1000	2882 руб	4907 руб	3335 руб	5462 руб
	5000	4095 руб	6297 руб	5990 руб	8332 руб
	10000	5695 руб	8081 руб	9408 руб	11998 руб
А-3	1000	3199 руб	5260 руб	4029 руб	6218 руб
	5000	5694 руб	8080 руб	9125 руб	11998 руб
	10000	8949 руб	12232 руб	16280 руб	19868 руб
А-2	300	2933 руб	4963 руб	3460 руб	5595 руб
	1000	3795 руб	5981 руб	5350 руб	7700 руб
	3000	6307 руб	8760 руб	10708 руб	13388 руб

Примечание: В прейс-листе приведены базовые цены на полиграфические услуги и материалы. Конечная цена заказа зависит от тиража, формата и материалов.

доложил коммерческий директор Саратовского филиала ОАО «ВолгаТелеком» Николай Свищев.

В рамках национально-го проекта «Образование» все общеобразовательные учреждения Саратовской области к 1 сентября 2007 года были подключены к сети Интернет. К сожалению, на сегодняшний день скорость трафика во многих сельских школах еще оставляет желать лучшего, но это исправимая проблема. Когда началась реализация проекта, практически все компании-провайдеры бросились в села, так как в Саратовской области более тысячи школ. К сожалению, проблем оказалось немало: особенности рельефа местности, затрудняющие прием, отсутствие протянутых линий связи и установленных вышек. Лишь компания «ВолгаТелеком» приложила все возможные усилия для того, чтобы соответствовать всем стандартам качества. Именно об этом и говорят цифры: с декабря 2009 года по декабрь 2010 количество пользователей «ВолгаТелеком» в сельских школах выросло почти в 20 раз – с 45 до 930. Теперь уже можно говорить о почти 95-процентном охвате Саратовской области.



На сегодняшний день «ВолгаТелеком» прекрасно справляется с поручением правительства области по увеличению скорости доступа в сеть Интернет для образовательных учреждений. По проекту «Школа 2010» уже сейчас треть школ имеет скорость более 2 Мбит, еще одна треть – 512 Кбит. и, наконец, 300 учреждений имеют еще недостаточно большую скорость – всего 128 Кбит. Конечно-

но, есть еще очень много проблем, связанных с техникой обслуживания. В некоторых школах из-за этого скорость Интернета не соответствует необходимостям.



Душевное приглашение

С легким паром,

или В Новый год – счастливыми без иронии!

Даже если у вас еще не выработалась привычка ходить под Новый год с друзьями в баню, – не все потеряно.

МУП «Банно-прачечное хозяйство» провело в уходящем году ремонт и реконструкцию нескольких городских бань. Здесь в новогодние праздники вас ждут крепкий пар, душистые веники и качественный сервис!

В бане №8 (2-й Комсомольский пр-д, д. 8, Октябрьский р-н) произведен капитальный ремонт женского общего отделения, стоимостью более миллиона рублей. Теперь баня начнет работу в полном режиме, без чередования женских и мужских дней.

В бане №7 (ул. Кутякова, д. 44, Кировский район) произведен капитальный ремонт мужского отделения с раздевалкой, ремонт крыши на общую сумму более 2 миллиона рублей.

В бане №1 (ул. Ак. Антонова, д. 16, Ленинский район) впервые за все время ее работы произведен капитальный ремонт мужского отделения с раздевалкой, ремонт душевых и трех номеров сауны.

В бане №21 (ул. Огородная, д. 160/1, Заводской район) в 2010 году произведен ремонт 11 душевых номеров. Баня №21 является основной баней МУП «БПХ» в Заводском районе.

Зимний график городских бань

Баня №1

понедельник – выходной день
вторник – 12⁰⁰–22⁰⁰ (льготный день мужской)
среда – 12⁰⁰–22⁰⁰ (льготный день женский)

четверг – 12⁰⁰–22⁰⁰ (мужской день)
пятница – 12⁰⁰–22⁰⁰ (женский день)
суббота – 12⁰⁰–22⁰⁰ (мужской день)
воскресенье – 12⁰⁰–22⁰⁰ (женский день)

Баня №4

понедельник – выходной день
вторник – выходной день
среда – 10⁰⁰–22⁰⁰ (льготный день)
четверг – 12⁰⁰–22⁰⁰
пятница – 12⁰⁰–22⁰⁰
суббота – 10⁰⁰–22⁰⁰
воскресенье – 10⁰⁰–21⁰⁰

Баня №7

понедельник – 10⁰⁰–22⁰⁰ (мужской день)
вторник – 8⁰⁰–22⁰⁰ (льготный день женский)
среда – выходной день
четверг – 10⁰⁰–22⁰⁰ (женский день)
пятница – 10⁰⁰–22⁰⁰ (льготный день мужской)
суббота – 10⁰⁰–22⁰⁰ (женский день)
воскресенье – 10⁰⁰–22⁰⁰ (мужской день)

Баня №8

понедельник – выходной день
вторник – 8⁰⁰–22⁰⁰ (льготный день мужской)
среда – 8⁰⁰–22⁰⁰ (льготный день женский)
четверг – 10⁰⁰–22⁰⁰ (мужской день)
пятница – 10⁰⁰–22⁰⁰ (женский день)
суббота – 10⁰⁰–22⁰⁰ (мужской день)
воскресенье – 10⁰⁰–22⁰⁰ (женский день)

Баня №10

понедельник – выходной день
вторник – 11⁰⁰–21⁰⁰ (льготный день)
среда – 11⁰⁰–21⁰⁰ (льготный день)
четверг – 11⁰⁰–21⁰⁰
пятница – 11⁰⁰–21⁰⁰

Баня №11

понедельник – выходной день
вторник – 11⁰⁰–21⁰⁰ (льготный день)
среда – 11⁰⁰–21⁰⁰ (льготный день)
четверг – 11⁰⁰–21⁰⁰



ний день
прекрасно
ением пра-
по увели-
ступа в сеть
овательных
екту «Шко-
треть школ
нее 2 Мбит,
512 Кбит, и,
дений имеют
ольшую ско-
Кбит. Конеч-

но, есть еще очень много про-
блем, связанных с техническим
обслуживанием. В некоторых
школах из-за этого скорость и
качество Интернета не всегда
соответствует необходимому

клиенту уровню, но, по словам
коммерческого директора Сара-
товского филиала ОАО «Волга-
Телеком» **Николая Свищева**,
вопросы эти решаются. В ком-
пании теперь есть специальный

доступа в Интернет без увели-
чения цены. Там, где на сегодня
увеличение скорости интернета
не может произойти по причи-
нам имеющегося ограничения
ширины каналов связи, ком-
пания приложит все усилия по
масштабному сокращению та-
ких «узких» мест к 1 сентября
2011 года. Компания завершит
внедрение технологии облач-
ной обработки данных ПО
«Microsoft Office», по резуль-
татам которого предложит об-
разовательным учреждениям
уникальные условия пользова-
ния этим продуктом, экономя
на закупке необходимых ли-
цензий и исключая риск нару-
шения авторских прав.

Итак, качественный бы-
стрый и дешевый доступ в
мировую сеть электронной
коммуникации – это реально,
вместе с «ВолгаТелеком»!



Открытое акционерное общество
ВОЛГАТЕЛЕКОМ
Саратовский филиал

почетные грамоты в четырех но-
минациях: «За активное и яркое
участие в деятельности Клуба в
2010 году», «За вклад в развитие
идеи патриотизма в обществе
и поддержку начинающего биз-
неса в 2010 году», «За активное
участие в благотворительных



организациях в 2010 году», «За
участие в развитии Клуба Успеш-
ных Людей в 2010 году».

По мнению компетентного жюри
и участников Клуба, облада-
тельница титула «Мисс Клуба
успешных людей 2010» стала
Василиса Ковтун. Ей был вручен
подарок от председателя Клуба.
Также на мероприятии состоя-
лось торжественное вступление
в Клуб нового участника – гене-
рального директора компании
«Волгатрансвязь» **Виктора
Мирошникова**.

В завершение вечера состоялось
награждение победительниц
конкурса красоты и вручение
памятных призов и дипломов.

аром,
ыми без иронии!

ерг – 12⁰⁰–22⁰⁰ (мужской день)
ица – 12⁰⁰–22⁰⁰ (женский день)
ота – 12⁰⁰–22⁰⁰ (мужской день)
ресенье – 12⁰⁰–22⁰⁰ (женский день)

№4
дельник – выходной день
ник – выходной день
да – 10⁰⁰–22⁰⁰ (льготный день)
ерг – 12⁰⁰–22⁰⁰
ница – 12⁰⁰–22⁰⁰
бота – 10⁰⁰–22⁰⁰
кресенье – 10⁰⁰–21⁰⁰

№7
дельник – 10⁰⁰–22⁰⁰ (мужской день)
рник – 8⁰⁰–22⁰⁰ (льготный день жен-
ий)
еда – выходной день
верг – 10⁰⁰–22⁰⁰ (женский день)
ница – 10⁰⁰–22⁰⁰ (льготный день
жской)
бота – 10⁰⁰–22⁰⁰ (женский день)
кресенье – 10⁰⁰–22⁰⁰ (мужской день)

№8
дельник – выходной день
рник – 8⁰⁰–22⁰⁰ (льготный день муж-
ой)
еда – 8⁰⁰–22⁰⁰ (льготный день жен-
ий)
верг – 10⁰⁰–22⁰⁰ (мужской день)
ница – 10⁰⁰–22⁰⁰ (женский день)
бота – 10⁰⁰–22⁰⁰ (мужской день)
кресенье – 10⁰⁰–22⁰⁰ (женский день)

№10
дельник – выходной день
рник – 11⁰⁰–21⁰⁰ (льготный день)
еда – 11⁰⁰–21⁰⁰ (льготный день)
верг – 11⁰⁰–21⁰⁰
ница – 11⁰⁰–21⁰⁰



суббота – 9⁰⁰–21⁰⁰
воскресенье – 9⁰⁰–21⁰⁰

Баня №11

понедельник – выходной день
вторник – 8⁰⁰–22⁰⁰ (льготный день в об-
щей бане с паром и льготный женский
душ)
среда – 10⁰⁰–22⁰⁰ (общая баня с паром
и льготный мужской душ)
четверг – 8⁰⁰–17⁰⁰
пятница – 14⁰⁰–22⁰⁰
суббота – 8⁰⁰–22⁰⁰
воскресенье – 8⁰⁰–22⁰⁰

Баня №18

понедельник – выходной день
вторник – 9⁰⁰–21⁰⁰ (льготный день муж-
ской)
среда – 9⁰⁰–21⁰⁰ (льготный день жен-
ский)
четверг – санитарный день

пятница – 10⁰⁰–22⁰⁰ (мужской день)
суббота – 10⁰⁰–22⁰⁰ (женский день)
воскресенье – выходной день

Баня №21

понедельник – 10⁰⁰–22⁰⁰
вторник – 8⁰⁰–22⁰⁰ (льготный день)
среда – санитарный день
четверг – выходной день
пятница – 10⁰⁰–22⁰⁰
суббота – 8⁰⁰–22⁰⁰
воскресенье – 8⁰⁰–22⁰⁰

Начиная новый год с похода в
баню, вы, несомненно, приобрете-
те необходимый заряд бодрости и
оптимизма. А еще – здоровую при-
вычку на всю жизнь.

Внимание! Кассы во всех банях
закрываются за 1,5 часа до оконча-
ния работы бани.



Клуб «Восток» приглашает
желающих участвовать
в любительском оркестре
духовых инструментов.
Занятия – вторник,
пятница, в 18.30.

Обращаться в клуб «Восток»:
г. Саратов, ул. Б.Садовая, 239,
тел. 74-82-85.

Руководитель оркестра –
Пётр Николайчук,
тел. 8-987-359-2171

Обратите
внимание

Рисуем с радостью!

Завершился
V областной конкурс
детского творчества

Девиз конкурса: «Его Величество – человек!». Конкурс был организован информационно-образовательным центром «Виртуальный филиал Русского музея» СГСЗУ совместно с Министерством образования и Министерством культуры Саратовской области.

На суд жюри были представлены работы более тысячи конкурсантов. Тему конкурса рисунков, презентаций и сайтов подсказало творчество юбиляров уходящего года – А. Чехова, В. Серова и нашего земляка В. Борисова-Мусатова.

В очередной раз конкурс детского творчества перерос рамки областного: В оргкомитет, наряду с работами из Саратова и Саратовской области, поступили работы из Норильска, Сочи, Тихорецка и Ярославля. Работы самых маленьких участников, воспитанников детских садов, своей самобытностью, искренностью, новизной и открытостью, порадовали профессиональных художников, поставивших им самые высокие баллы. Оценивало творчество детей компетентное жюри, возглавляемое директором Саратовского художественного училища им. А. Боголюбова, членом союза художников России С. Таратухиным и директором департамента информационно-телекоммуникационных технологий и электронного обучения СГСЗУ С. Дронкиным. Жюри конкурса рассмотрело почти тысячу рисунков, выполненных в различных художественных техниках и около 100 презентаций и сайтов.

В день подведения итогов конкурса коридоры и холлы СГСЗУ превратились в выставочные залы, стены которых украсили детские рисунки. В фойе демонстрировались мультимедийные презентации, а нарядный концертный зал с радостью принял всех участников, их наставников и родителей.

Авторы 109 лучших рисунков и 24 мультимедийных ресурсов

РЕАЛЬНЫЙ СЕКТОР



ВВ Время дела

Умная экономика

Завод «Северсталь» станет производством нового поколения

Олег ЗЛОБИН

Полномочный представитель президента РФ в ПФО Григорий Рапота и губернатор области Павел Ипатов посетили стройплощадку завода «Северсталь» в Балаковском районе.

Строительство завода по производству сортового проката осуществляется в рамках реализации инвестиционного проекта ЗАО «Северсталь – Сортовой завод Балаково» в Быково-Отрогском муниципальном образовании Бала-

ковского района. Планируется построить металлургический комплекс по производству сортового проката мощностью 1 млн. тонн продукции в год. Общий объем инвестиций составит около 20 млрд. рублей.

Завод «Северсталь» в Балаково станет современным производством нового поколения, не имеющим аналогов в России, сочетающим выплавку высококачественной стали и изготовление сортового проката на новейшем оборудовании. Металлургический комплекс будет производить широкий ассортимент сортового проката

(уголок, швеллер, арматура), который будет востребован, прежде всего, строительной отраслью.

Руководитель дивизиона «Северсталь – Российская сталь» Александр Грубман рассказал полпреду Президента РФ в ПФО Григорию Рапоте и губернатору Павлу Ипатову о ходе строительства металлургического комплекса. В настоящее время завершаются подготовительные работы, начинается основной этап строительно-монтажных работ. Ведется бетонирование фундаментов и подготовка к монтажу каркасов

производственных корпусов будущего завода.

Подготовлены все материалы для складирования сырья и металлоконструкций. Будущие производственные корпуса. Часть площадей заполнена деталями производственных станков. В частности, для конструкции шахтной печи, изготовленные по эскизам известной компании «Сименс».

Ведутся земляные работы, строение внутризаводских и железнодорожных путей с привлечением местных и местных строительных материалов.

Григорий Рапота отметил, что строительство сортового завода в Балаково – важный проект для Приволжского федерального округа: «В настоящее время в Приволжском округе строится новый металлургический завод такого масштаба. География размещения предприятия. Здесь есть большие производственные мощности, которая является избыточной. Работы предприятия в Саратовской области, умная экономика».

Григорий Рапота подчеркнул, что строительство сортового завода – важный проект для Приволжского федерального округа. В конце 2012 года планируется строительство сортового завода в Балаково.

В ходе реализации проекта будут использованы современные материалы, которые будут использоваться в строительстве окружающей среды.

Отходы – в доходы

В правительстве Саратовской области прошла презентация проекта по созданию современного научно-производственного комплекса на базе объекта по уничтожению химического оружия в поселке Горный.

В мероприятии принял участие полномочный представитель президента в ПФО Григорий Рапота, губернатор области Павел Ипатов, главный федеральный инспектор по Саратовской области Павел Гришин, представители научно-исследовательских институтов, члены правительства области.

В настоящее время инновационно-технологическим центром «Горный – новые технологии» при государственном НИИ промышленной экологии завершена разработка технологии переработки гидролизного арсенита натрия с получением металлического мышьяка. На заводе УХО отработаны основные технологические процессы, получены данные для проектирования производства, найдены перспективные подходы к решению задач по получению высокочистых продуктов для электроники.

По мнению полномочного представителя президента в ПФО Григория Рапоты, у завода в Горном есть перспективы развития, однако еще не достаточно проработана экономическая сторона проекта:

– Развиваться Горный будет, средства и необходимые научно-технические разработки есть, понимание того, как перерабатывать накопившиеся реакционные массы, тоже есть. Однако некоторые экономические аспекты и организационные вопросы пока остаются. И хотя здесь еще очень много работы, уже понятно, что надо делать наработки. Я думаю, что у Горного есть хорошие перспективы, – сказал полпред президента.

В свою очередь губернатор Павел Ипатов заявил:

– Правительство Саратовской области заинтересовано в том, чтобы реакционные массы были переработаны в более высокотехнологичный продукт. В этом заинтересовано и ведомство, которое занимается уничтожением химоружия, и министерство промышленности и торговли России. Вопрос в том, чтобы реализовать проект наиболее эффективно с экономической точки зрения.

По словам главы региона, сегодня наступает фаза, когда можно начинать это делать в промышленных масштабах.

– Мы видим, что в течение года мы сможем получить конкретный результат – первую партию высокочастотного мышьяка, который в дальнейшем будет востребован в радиоэлектронной промышленности.

ВВ Рынок труда: занятость

Экономика

О положении

Заместитель
губернатора
Саратовской
области

Павел
Ипатов

Генеральный
директор
АО «Северсталь-Саратов»

Игорь Байков

Заместитель
губернатора
Саратовской
области

Павел
Ипатов

Игорь Байков

Заместитель
губернатора
Саратовской
области

Павел
Ипатов

Генеральный
директор
АО «Северсталь-Саратов»

Игорь Байков

Заместитель
губернатора
Саратовской
области

Павел
Ипатов

Генеральный
директор
АО «Северсталь-Саратов»

Игорь Байков

Заместитель
губернатора
Саратовской
области

Павел
Ипатов

Генеральный директор АО «Северсталь-Саратов» Игорь Байков.

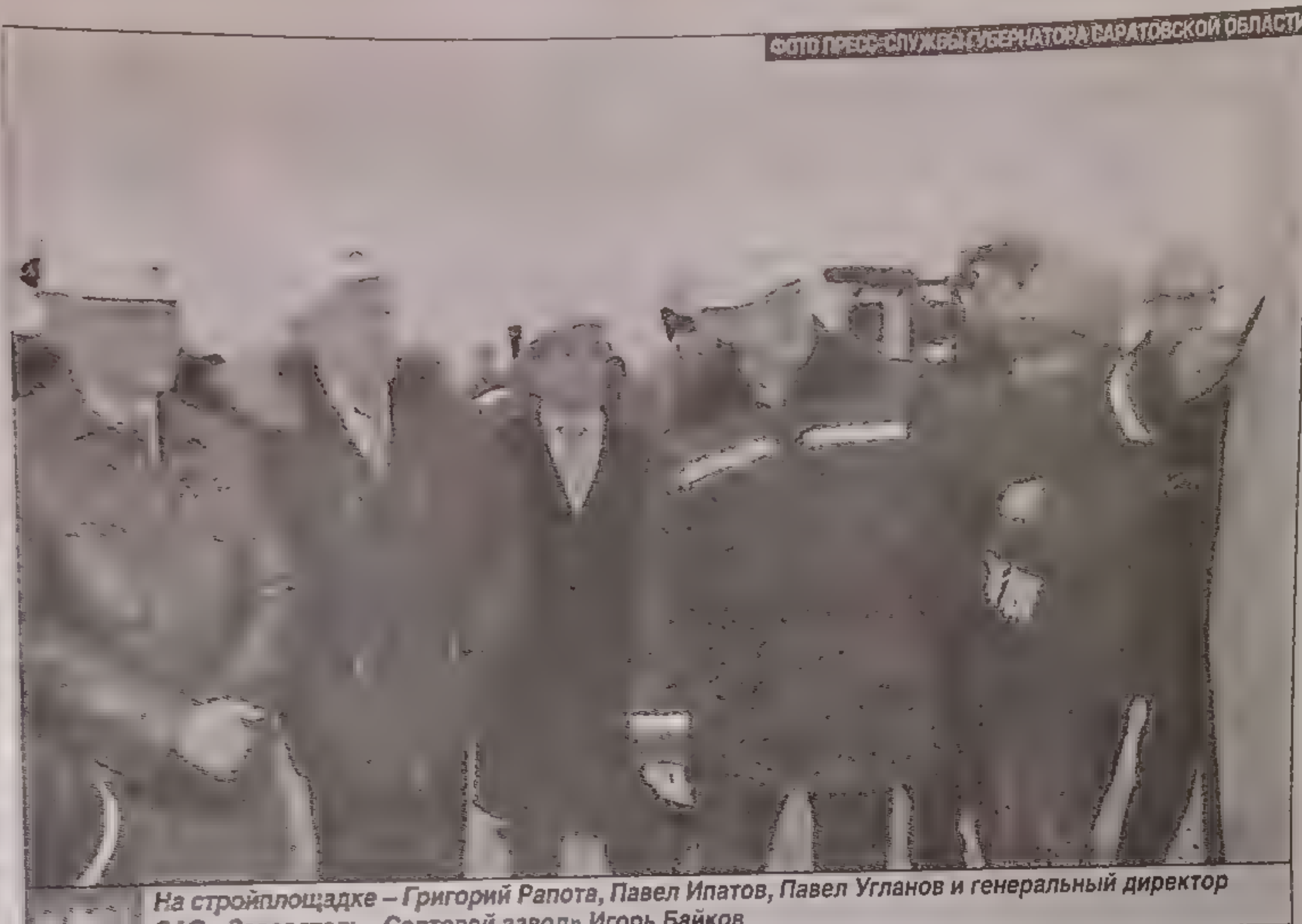
После окончания строительства завода по производству металлоконструкций АО «Северсталь-Саратов» будет производиться металлургическая продукция. В частности, поставлены конструкции шахтной печи, изготовленные по эксклюзивным чертежам известной немецкой компании «Сименс».

Будут выполнены и дорожные работы, строительство энергетической инфраструктуры и наземной инфраструктуры с привлечением региональных и местных поставщиков строительных материалов.

Григорий Рапота отметил, что строительство сортового проката в Балаково – это важный проект для экономики Приволжского федерального округа. «В настоящее время в Приволжском федеральном округе строится единственный металлургический завод такого масштаба. Уникальная география размещения этого предприятия. Здесь, в Балаково, есть большие энергогенерирующие мощности, а Саратовская область является энергетически богатой. Размещать такие предприятия на территории Саратовской области – это правильное, умная экономика».

Григорий Рапота подчеркнул, что в конце 2012 года завершится строительство основных производственных корпусов, а в середине 2013 года произойдет пуск всего производственного цикла.

В ходе работ применяются современные технологии и материалы, позволяющие вести строительство без ущерба для окружающей среды.



На стройплощадке – Григорий Рапота, Павел Ипатов, Павел Угланов и генеральный директор ЗАО «Северсталь - Сортовой завод» Игорь Байков

«Инвестор очень ответственно подошел к вопросам защиты окружающей среды, потому что жители Балаково чувствительны к этой проблеме. Компания «Северсталь» провела не только государственную и общественную экспертизы, которые дали положительные результаты. Были привлечены независимые иностранные эксперты, и они подтвердили экологическую безопасность проекта» – заявил губернатор.

На стройплощадке в настоящее время работает свыше 200 человек (из них почти половина – жители Саратовской области, в том числе балаковцы), к середине 2011 года число занятых на строительстве составит уже более 2 000 человек.

После осмотра строительной площадки мини-завода прошла презентация проекта по строительству металлургического завода ЗАО «Северсталь - Сортовой завод Балаково». В ходе презентации состоялось подписание соглашения между правительством Саратовской области и ОАО «Северсталь».

«Это знаковый проект, который крайне важен, особенно, с учетом увеличения потре-

бления металлопроката в Саратовской области. Уверен, что новый завод даст мощный толчок развитию экономики города Балаково» – подчеркнул Григорий Рапота.

Заместитель председателя правительства области Дмитрий Федотов отметил, что в Саратовской области имеется очень мощный кластер строительной индустрии. Единственная проблема строители были вынуждены завозить из-за пределов области – это металлопрокат. После ввода в действие завода эта проблема будет решена.

«Таким образом, комплекс «Северсталь» полностью обеспечит потребность Саратовской области в металлопрокате, и поможет решить задачу, поставленную президентом РФ Дмитрием Медведевым, – к 2020 году вводить квадратный метр жилья на каждого жителя», – подчеркнул Дмитрий Федотов.

На совещании также обсуждались социальные проекты компании «Северсталь». Руководитель дивизиона «Северсталь - Российская сталь» Александр Грубман сообщил, что в

рамках социальной программы «Северсталь» готова выделять ежегодно 2 млн. рублей на развитие социальной сферы.

По словам губернатора, в настоящее время наиболее острой социальной проблемой в Балаково является нехватка мест в детских садах. Компания Северсталь в рамках своих проектов готова вложить средства в социальную инфраструктуру – строительство и модернизацию детских садов, и реконструкцию школ.

По итогам заседания губернатор Павел Ипатов отметил: «Современные инновационные технологии, полная защита окружающей среды, участие в социальных программах – это главные, наиболее важные для нас составляющие проекта. Чтобы построить завод в короткие сроки, нужно хорошее взаимодействие инвестора с властями. У нас получается такое сотрудничество».

У меня есть уверенность, что в конце 2012 года все основные работы на площадке будут завершены, и завод приступит к пусконаладочным работам, чтобы в середине 2013 года дать первую продукцию».

В день подведения итогов конкурса коридоры и холлы СГСЭУ превратились в выставочные залы, стены которых украсили детские рисунки. В фойе демонстрировались мультимедийные презентации, а нарядный концертный зал с радостью принял и родителей.

Авторы 109 лучших рисунков и 24 мультимедийных ресурсов поднялись на сцену концертного зала СГСЭУ и получили дипломы и ценные подарки от спонсоров и организаторов конкурса.

ПРОДАЕТСЯ ДОМ

Пл. 68,6 кв.м, газовое отопление, баня, подсобные постройки, погреб, уч. 15 соток, Саратовская обл., Базарнокарбулакский р/н, с. Алексеевка

8(909)3305029

**29 ДЕКАБРЯ
ЭТОТ ДЕНЬ**
с Борисом НАЙДОВИЧЕМ

Восход Солнца в 8.59,
заход в 16.03, долгота дня 7.04

Международный день биологического разнообразия.

День инженера-механика ВМФ.

Католический праздник Святого семейства – Иисуса, Марии и Иосифа.

Великая Отечественная 1941 – Президиум ВС СССР принял указ «О военном налоге». СНК СССР принял постановление «О восстановлении угольных шахт в Подмосковном бассейне».

События

1713 – в Саратов прибыло китайское посольство и осталось здесь зимовать. Шведский капитан, сопровождавший посольство, так описывает Саратов: «Жителей одних русских 500 семей. На Волге много судов... Есть торговый ряд и рынок и 7 молитвенных храмов...», гарнизон 200 чел.

1942 – решением облисполкома 26 работников искусств Саратова награждены грамотами и денежными премиями за художественное обслуживание воинских частей.

1949 – сданы в эксплуатацию первые цехи строящегося механического завода объединения «Саратовнефть». Затем завод «Нефтемашремонт».

1950 – открылся кинотеатр «Родина».

1963 – в Кремлевском театре начался показ спектаклей Саратовского ТЮЗа.

1983 – Электроагрегатному ПО вручена золотая медаль международной Лейпцигской ярмарки за малогабаритную центробежную установку очистки масел (1/МЦ-901-а).

Для электроники. По мнению полномочного представителя президента в ПФО Григория Рапоны, у завода в Горном есть перспективы развития, однако еще не достаточно проработана экономическая сторона проекта.

промышленных масштабах. Мы видим, что в течение года мы сможем получить конкретный результат – первую партию высокочастотного мышьяка, который в дальнейшем будет востребован в радиоэлектронной промышленности.

полный танус и... ственного нуля. В ходе работ по современным технологиям, позволяющим строительство без окружающей среды.

Рынок труда: занятость

Дело найдется

В Перелюбском районе Центр занятости помогает возрождать экон...

Елена АИСТОВА,
директор ЦЗН Перелюбского района

По меркам Саратовской губернии село Перелюб небольшое, но безработица и его не обошла стороной.

Перелюбский район специфичный – полностью сельскохозяйственный. В нем проживает около 15 тысяч человек. Трудоспособного населения 11 тысяч, но, к сожалению, в экономике района участвуют чуть больше половины. Когда-то вокруг Перелюба было более 15 совхозов. Сегодня крупных сельхозтоваропроизводителей можно пересчитать на пальцах одной руки.

Тем не менее, в районе нет и клочка бесхозной земли – все поля находятся в обработке. Правда, у этого блага есть и вторая сторона. Если раньше сельхозпредприятие содержало порядка ста человек, то нынешнее высокоэффективное хозяйство управляется и двадцатью работниками. Получается, что техническое развитие вытесняет людей с рынка труда.

За 10 месяцев 2010 года в наш Центр занятости без учета учащихся обратились 293 человека. Продолжают оставаться на учете в ЦЗН в качестве безработных 117 человек. Это немногим более 1% от экономически активного населения. При этом мы имеем 56 вакансий в разных сферах. В основном требуются медицинские работники, учителя, реже специалисты сельхозпроизводства и рабочие. Базой вакансий может воспользоваться любой желающий.

Ситуация на рынке труда Перелюбского района находится под контролем. ГУ ЦЗН активно работает со всеми главами сельских поселений, с работодателями при проведении мероприятий, направленных на снижение напряженности на рынке труда. Привлечены к этой работе депутаты и местные активисты. В каждой сельской администрации оформлены стенды с подробной информацией о вакансиях, о программах в сфере занятости населения и



услугах службы занятости. Это делается с целью экономии времени граждан на поездки в районный центр для получения первичных консультаций. В Центр занятости они приезжают уже подготовленными.

В текущем году ЦЗН проведено 9 ярмарок вакансий, в которых приняли участие 17 работодателей. Ярмарки посетили 176 человек, это больше чем в прошлом году в 1,3 раза.

Накопленный службой занятости опыт в проведении общественных работ, налаживание тесных контактов с работодателями позволили расширить возможности участия в общественных работах специалистов с высшим и средним профессиональным образованием, например, в качестве делопроизводителя, воспитателя, бухгалтера. Всего за истекшие 10 месяцев приняли участие в общественных работах 70 безработных.

Повышению конкурентоспособности на рынке труда безработных граждан способствует их профессиональное обучение. В этом году получили новую профессию или повыси-

ли имеющуюся квалификацию 30 безработных. Они прошли обучение по наиболее востребованным на рынке труда профессиям: «электрогазосварщик», «повар», «парикмахер», «пользователь ПК» на базе учебных заведений Саратова, Балаково, Пугачева. После обучения большинство трудоустроились по полученной профессии.

В ГУ ЦЗН Перелюбского района большая работа проводится с работодателями. Это и заседания «Клуба работодателей», и «Дни кадровика», на которых мы разъясняем новое в законодательстве, рассматриваем конкретные ситуации, оказываем юридическую и консультативную помощь. Такие встречи вызывают большой интерес у работодателей.

В целях профилактики детской безнадзорности и правонарушений, а также приобщения к труду в этом году были временно трудоустроены 126 подростков в возрасте от 14 до 18 лет. Они облагораживали и восстанавливали обелиски воинской славы в селах Перелюбского района, выполняли

подсобные и благоустройство пришкольных парков и др.

Финансирование общественных деятельности государственных учреждений культуры, спорта, молодежной политики, а также занятости населения. В 2010 году на эти цели было выделено 1,5 млн. рублей.

В рамках программы «Социальное партнерство» в 2010 году было создано 10 рабочих мест для граждан, находящихся в трудной жизненной ситуации. Работодатели наделили своих сотрудников только

еется каждому

ет возрождать экономику



алификацию
Они прошли
более вос-
рынке труда
трогазосвар-
арикмахер»,
К» на базе
ий Сарато-
ачева. После
нство трудо-
ученной про-

ерелюбского
работа про-
телями. Это
ба работода-
дровика», на
сняем новое
ве, рассма-
е ситуации,
скую и кон-
ощь. Такие
большой
елей.

актики дет-
и право-
приобще-
году были
оены 126
е от 14 до
раживали
обелики
их Перелюба
ли

В рамках этой программы
на семи предприятиях района
создано 1 125 дополнитель-
ных рабочих мест для занятых
граждан, находящихся под
угрозой увольнения, для уча-
стия в общественных и времен-
ных работах.

Работники предприятия
навели порядок в складах, на
своих территориях. Обще-
ственные работы затронули не
только жителей Перелюба, но

и близлежащих сел. В рамках
общественных работ наводился
порядок на кладбище, чистился
снег, ремонтировались поме-
щения.

С целью сохранения заня-
тости работников предприя-
тий, находящихся под угрозой
увольнения, организовано опе-
режающее профессиональное
обучение. В этом году этим на-
правлением воспользовались
5 человек. Все они повысили
свою квалификацию. Работо-
дателям службой занятости
были компенсированы затраты
по опережающему обучению.

Содействие организации
предпринимательской дея-
тельности с предоставлением
субсидий в 2010 году оказано
60 человекам. После реги-
страции своей деятельности
они трудоустроили к себе еще
30 бывших безработных. Та-
ким образом, число безработ-
ных граждан в районе умень-
шилось на 90 человек. Этой
программой были охвачены
безработные граждане самых
разных возрастных групп, об-
разовательного и профессио-
нального уровня. Основные

виды предпринимательской
деятельности в Перелюбском
районе сельскохозяйственно-
го направления: разведение
крупного рогатого скота, про-
изводство мяса свиней, овце-
водство, разведение коз, кро-
ликов и т.д. Кроме того, от-
крыты: швейная мастерская,
риэлтерская контора, фирма
по предоставлению юридиче-
ских услуг, магазины, пицце-
рия, косметический кабинет,
фотомастерская.

Специалисты центра за-
нятости населения проводят
консультации с безработными
гражданами, желающими от-
крыть собственное дело, орга-
низируют встречи с представи-
телями налоговой инспекции.
В ГУ ЦЗН проводятся встречи
потенциальных предпринима-
телей с представителями Пен-
сионного фонда и действующи-
ми предпринимателями.

Большое внимание в райо-
не уделяется вопросам тру-
доустройства выпускников.
Проведенный в начале 2010
года мониторинг показал, что
наибольший удельный вес при-
надлежит выпускникам учреж-

дений высшего и среднего про-
фессионального образования,
специалистам гуманитарного
профиля (юристы, менеджеры,
социальные работники), эконо-
мистам, бухгалтерам, марке-
тологам.

В этом году к нам обрати-
лись 13 выпускников различ-
ных образовательных учреж-
дений. Из них трудоустроено
3 человека, приступили к ста-
жировке с целью приобретения
практического опыта 9 человек
(с предприятиями района было
заключено 4 договора об орга-
низации стажировки выпуск-
ников).

Таким образом, главной
нашей задачей является сни-
жение негативных социально-
экономических последствий
кризиса, предотвращение воз-
можного увольнения работ-
ников, снижение роста безра-
ботицы в районе, повышение
конкурентоспособности на
рынке труда работников, на-
ходящихся под риском уволь-
нения, стимулирование сохра-
нения и создания рабочих мест,
закрепление выпускников на
предприятиях района.



ВЗГЛЯД ИЗ МИНИСТЕРСТВА

Рослесхоз формиру

Ситуация в лесном хозяйстве должна быть управляемой и контролируемой

21 декабря в Кирове состоялось совещание главы Рослесхоза Виктора Маслякова с руководителями органов управления лесным хозяйством субъектов Приволжского федерального округа.

Специалисты обсудили качество и эффективность, работы подведомственных организаций в уходящем году, мероприятия по защите и воспроизводству лесов, а также меры по ликвидации последствий лесных пожаров.

На совещании также поднимались вопросы совершенствования лесного законодательства, ряд положений которого, по общему мнению специалистов, нуждается в доработке.

Как подчеркнул в своём докладе руководитель Рослесхоза **Виктор Масляков**, со вступлением в действие Лесного кодекса функции управления лесами перешли в ведение субъектов РФ. Задача Федерального агентства – создать эффективную систему, при которой ситуация в лесном хозяйстве останется управляемой и контролируемой. С учётом последствий лесных пожаров уходящего года в федеральном бюджете на 2011 год финансирование лесной отрасли увеличено почти в 1,5 раза – в регионы будут направлены порядка 25 миллиардов рублей. Для того, чтобы получить федеральные средства, регионы должны предусмотреть софинансирование.

Так, только на оборудование одной пожарно-химической станции со стороны федерального центра предусмотрено порядка 35 миллионов рублей, что позволит приобрести 4 пожарных машины, 3 трактора, два бульдозера, грейдер с тягачом. Региональная власть должна будет обеспечить помещение для базирования станции. Также в каждом лесном регионе для активизации работы по лесовосстановлению предполагается создать лесосеменные центры.

По словам Виктора Маслякова, в регионах должны уделять особое внимание подготовке специалистов в сфере лесных



В канун 2011 года примите самые искренние поздравления с наступающим Новым годом и Рождеством!

Желаю всем доброго здоровья и благополучия. Пусть Новый год будет щедрым на приятные события, оправдает самые добрые надежды, принесет мир и благополучие, сохранит неизменную уверенность в будущем.

*Александр Ганькин,
министр лесного хозяйства области*

отношений, в том числе – специалистов по авиалесоохране, по тушению крупных лесных пожаров, специалистов по ведению лесного реестра и так далее. Также от регионов ждут предложений по созданию федерального кадрового резерва специалистов лесного хозяйства.

Со своим видением поднятых на совещании вопросов выступил министр лесного хозяйства Саратовской области **Александр Ганькин**. Он, в частности, рассказал, что леса Саратовской области относятся к защитным, из 15 видов использования лесов на территории области возможна организация только по 12 видам. Основным из них является организация массового отдыха населения в лесных массивах и вдоль берегов рек, озер, прудов.

Всего на территории Саратовской области действуют 286 договоров аренды и 37 договоров постоянного (бессрочного) пользования на общей площади 1049 га, из которых организация массового отдыха составляет 75%, на долю линейных и водных объектов приходится оставшаяся часть. В 2010 году зарегистрированы 39 договоров аренды.

Министерством проводится учет линейных объектов, с арендаторами проводится системная работа по вопросам соблюдения законодательства.

Специалисты министерства освоили программу АСПАД, которая позволяет размещать информацию на сайте www.lesoseka.ru.

В качестве одного из проблемных Александр Ганькин поднял вопрос о разработке лесохозяйственных регламентов лесничеств области. В этой работе использовались материалы лесостроительства 1993-1994 годов. В процессе реформирования лесного хозяйства были изменены границы лесничеств области, а также принято более 40 тыс. га в состав земель лесного фонда. В связи с этим на 6% площади земель лесного фонда требуется проведение первичного лесостроительства.

Земли лесного фонда на территории Саратовской области остро нуждаются в проведении очередного лесостроительства и межевых работ, в соответствии с действующим законодательством. Устаревшая информация о лесах делает управленческую деятельность мало эффективной. Лесостроительство необходимо провести на основе ГИС-технологий. Для этих целей необходимо предусмотреть соответствующее финансирование.

Использование земель лесного фонда пока ограничивается отсутствием межевых работ на территории Саратовской области, все лесные участки поставлены на кадастровый учет условно. За текущий год участились случаи судебных разбирательств по захвату земель лесного фонда, так как четкой границы не установлено.

Между тем, в области были проведены мероприятия по лесовосстановлению на площади 1496 га, лесоразведение выпол-

нено на площади 350 га. Проведены агротехнические уходы за лесными культурами на площади 2 800 га, подготовлена почва под лесовосстановительные работы 2011 года на площади 1 425 га.

Для обеспечения лесовосстановительных работ создан областной питомник на площади 150 га по выращиванию посадочного материала. На территории лесничеств имеются еще 6 лесных питомников, которые содержатся исполнителями контрактов за счет собственных средств.

По результатам осенней инвентаризации в лесных питомниках выращено 6 млн. штук стандартного посадочного материала. Проведены посевы в лесных питомниках на площади 14 га. Ведется работа по выращиванию сеянцев древесных пород в закрытом грунте. В ассортимент выращиваемых пород введены плодово-ягодные культуры.

Заготовлено 46,7 тонн семян древесно-кустарниковых пород. Продолжается сбор шишек сосны, собрано 18 тонн. Ведется их переработка. По отдельным породам имеется двух-трехлетний запас семян, качество которых соответствует 1-2 классу.

Усилиями лесохозяйственных учреждений сохранены все лесосеменные плантации, дендросады (Аткарское, Базарно-Карабулакское, Вязовское лесничества).

Все это в полной мере дает возможность обеспечить собственную потребность в посадочном материале плановых объемов лесовосстановительных работ в лесном фонде, а также работ по лесоразведению на землях области.

С начала пожароопасного сезона 2010 года на территории области произошло 386 лесных пожаров на площади 6422 га, огнем уничтожено 3906 га лесных культур. 190 лесных пожаров, в том числе самые крупные, были ликвидированы объединенными силами работников лесного хозяйства, отрядами

МЧС России области, работниками внутренних войск, енисейской пожарной охраны, а также добровольными лесными пожарниками.

Объединенными усилиями удалось избежать угрозы распространения пожара на жилые строения в поселке.

Анализ причин возникновения лесных пожаров показал, что от сельхозпашки, оставшейся после уборки урожая, загорелось 62% лесных пожаров. В большинстве случаев возгорание произошло от искры, попавшей на сухую траву.

По всем случаям возникновения лесных пожаров направлены в органы дознания материалы для возбуждения уголовных дел.

Суды понесли



ирует позицию

емой

га. Про-
не уходы
и на пло-
овлена по-
вательные
и площади

лесовос-
от создан
к на пло-
ациванию
иала. На
ств имеют
ттомников,
исполни-
а счет соб-

сенней ин-
ых питом-
млн. штук
ного мате-
севы в лес-
площади 14
выращива-
ых пород
ассортимент
од введены
льтуры.
7 тонн се-
арниковых
сбор ши-
18 тонн.
ботка. По
м имеется
пас семян,
ответству-

озяйствен-
ранены все
ации, ден-
Базарно-
овское лес-

и мере дает
ечить соб-
ть в поса-
плановых
ановитель-
м фонде, а
разведению

роопасного
территории
386 лесных
и 6422 га,
906 га лес-
ных пожа-
е крупные
ны объеди-
работников
отрядами

МЧС России по Саратовской области, работниками органов внутренних дел области, военнослужащими министерства обороны России.

Объединенными усилиями угрожающая пожароопасная ситуация была устранена. Александр Ганькин особо отметил, что на территории области не было ни одного случая перехода огня с лесного фонда на жилые строения.

Анализ причин возникновения лесных пожаров показал, что от сельхозпалов произошло 62% лесных пожаров; переход огня с сопредельных территорий (населенные пункты, железная дорога, автодороги, территорий предприятий, от обрыва линий передач) – 27%; в лесном фонде от неосторожного обращения с огнем – 11%.

По всем случаям лесных пожаров направлялись заявления в органы дознания. В двух случаях виновники в возникновении лесных пожаров решением суда понесли наказание (Ново-

бурасское, Калининское лесничества), о чем было проинформировано население области.

В связи с необходимостью ускорения процессов информационного обмена и внедрением информационных систем управления в отрасли лесного хозяйства на территории области разработана и принята областная целевая программа «Информатизация Саратовской области (Электронный регион) на 2011-2013 годы».

В рамках программы запланировано создание информационной системы дистанционного мониторинга для определения пожарной опасности в лесах области. В 2011 году предусмотрено выделение 2,1 млн. рублей на оборудование центрального диспетчерского пункта службы мониторинга лесных пожаров области и обеспечение двух лесничеств области системами видеонаблюдения за лесными пожарами. В период 2012-2013 годов в рамках программы все лесничества планируются обе-

спечить системой видеомониторинга лесных пожаров.

Внедряется программное обеспечение лесничеств области в целях оперативного обмена информацией в режиме реального времени и представления отчетности. Работа диспетчерского пункта по мониторингу пожарной опасности организована в режиме видеоконференц-связи.

В выступлениях представителей Республики Татарстан, Пензенской, Саратовской областей на совещании прозвучали предложения по дальнейшему совершенствованию деятельности органов управления лесным хозяйством, по созданию механизма распределения федеральных субсидий на лесохозяйственную деятельность по регионам.

Глава Рослесхоза Виктор Масляков заверил, что все эти предложения станут основой плана действий Рослесхоза в решении проблем лесной отрасли Приволжского федерального округа.

Тем временем

22 декабря Государственной думой был принят пакет поправок к Лесному кодексу. Возможно, до конца года, он будет одобрен, подписан и официально опубликован. В соответствии с новой редакцией Лесного кодекса на должностных лиц, осуществляющих государственный лесной надзор и контроль, возлагаются обязанности по охране лесов и предоставляются соответствующие этим обязанностям полномочия. Но вопрос о восстановлении государственной лесной охраны так и остался нерешенным. В то же время появится возможность государственным учреждениям получать в бессрочное пользование земли под лесные питомники для выращивания посадочного материала под лесовосстановление и лесоразведение, а также своевременно проводить мероприятия на горельниках.

На заседании правительства РФ был рассмотрен вопрос о проекте федерального закона «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации по вопросам пожарной безопасности». Законопроект, в частности, предусматривает ужесточение административной ответственности за нарушение правил пожарной безопасности в лесах. Кроме того, предлагается увеличить до одного года срок давности привлечения к административной ответственности за нарушение законодательства о пожарной безопасности.

Из федерального бюджета выделены средства на 2011 год на разработку горельников, с последующим лесовосстановлением на площади 516 га. Текущие объемы по лесовосстановлению также будут профинансированы из федерального бюджета на площади 1497 га. Такие объемы по лесовосстановлению проводятся ежегодно.

Министерством лесного хозяйства Саратовской области готовятся проекты по расчистке горельников и лесовосстановлению, составляются сметы расходов. Проведена работа по заготовке семян древесно-кустарниковых пород в целях обеспечения работ по



в регионах должны уделять особое внимание подготовке специалистов в сфере лесных

освоили программу АСПАД, которая позволяет размещать информацию на сайте www.lesoseka.ru.

границы не установлено. Между тем, в области были проведены мероприятия по лесовосстановлению на площади 1496 га, лесоразведение выпол-

огнем уничтожено 3906 га лесных культур. 190 лесных пожаров, в том числе самые крупные, были ликвидированы объединенными силами работников лесного хозяйства, отрядами

HB SOS

Слово в защиту зеле

Потомственный лесовод призывает возрождать славу лучшего в России лесопитом

Татьяна ПРОСИНА

Наша встреча с Дмитрием Беседовским, директором Саратовского областного лесопитомника, открыла глаза на не столь уж далекое прошлое, которое было славой и гордостью Саратовской области и которое сегодня можно и нужно спасти и сохранить.

Только сирени – 167 сортов

– Нашему питомнику через три года исполнится сто лет, – рассказывает Дмитрий Юрьевич. – У истоков его создания стоял **Николай Иванович Сус**, знаменитый агролесомелиоратор, впоследствии – организатор и первый декан лесохозяйственного факультета Саратовского СХИ. Под питомник тогда было отведено около 20 гектаров земли в трех километрах от Аткарка на берегу реки Аткары. Здесь выращивали саженцы для защиты почв от эрозии, озеленения городов, создания лесных полос вдоль железных дорог. В начале 30-х годов он был реорганизован в Государственный питомник №1 Министерства коммунального хозяйства СССР.

Аткарский питомник славился на всю страну. Вплоть до 70–80-х годов он являлся постоянным участником всех выставок ВДНХ в Москве, там даже имелся у него свой павильон. Питомник гордился грамотами ВДНХ, дипломами. Посадочный материал из Аткарка шел и на озеленение ВДНХ.

Питомник рос и развивался, на площади уже почти 300 гектаров выращивали, кроме деревьев, уникальные цветы и кустарники. Одной только сирени насчитывалось 167 сортов. Это был один из лучших сиренариев в России! Почти все – из коллекции легендарного селекционера **Леониды Алексеевича Колесникова**. Недавно российская геральдическая комиссия включила его в число



самых известных людей прошедшего столетия. Международное общество сиреневодов посмертно наградило Колесникова почетной наградой – Золотой веткой сирени. Сейчас его наследие в России порядком утрачено, насчитывает лишь десятков пять выведенных им сортов. В Аткарском питомнике осталось, как определили ученые аграрного университета, порядка 57 видов сирени...

А какие удивительные были аткарские розы! Более 49 сортов этой царицы цветов выращивалось. Особенно, говорят, славились черные розы – они даже в Европе продавались. Черная роза, эмблема печали... Погиб розарий, утрачено многое другое: питомник пережил два серьезных пожара и более десятилетия полной бесхозности.

Больной еще дышит!

В период перестройки на предприятии, носившем к тому моменту название совхоза декоративных культур, сокращались кадры, объемы производства. А в 1994 году его и вовсе ликвидировали.

В феврале 2002 года на его базе было организовано Аткарское лесничество. Лесничим был назначен **Дмитрий Беседовский**.

– Приезжаю принимать хозяйство, где уже давно не было ни света, ни воды, ни газа. Распахивается и едва держится на одной петле дверь конторы, из нее выходит **Василий Степанович Ефимов** – бессменный механик хозяйства. Человек-история. Он прошел все стадии реорганизации предприятия, которые отражены в его трудовой книжке: «преобразовано», «переведен»... В этом же совхозе-питомнике работал его отец, погибший в Великой Отечественной... Степаныч долго приглядывался к нам. Потом начал помогать. Благодаря его опыту и знаниям было заложено отделение привитых форм (сирени, рябины, плодовых), создано небольшое отделение зеленого черенкования. Большую помощь оказали друзья. Сделали освещение, газ включили, телефон – жизнь началась.

328 лет в одном деле

А самую большую поддержку в возрождении питомника оказала семья и, в первую очередь, отец, лесовод **Юрий Дмитриевич Беседовский**.

– Я недавно подсчитал, и получилось, что наша семья работает в лесном хозяйстве 328 лет, – говорит Беседовский-младший. – Прадедушка по ли-

нии отца, **Дмитрий Андреевич**, экстерном закончивший лесфак, всю жизнь работал в дистанции защитных лесных насаждений. Лесопосадки вдоль железных дорог в направлении из Саратова на Москву, Вольск, Калининск, Лысье Горы сажались с участием **Дмитрия Андреевича**. Его родной брат **Виктор Андреевич** был лесоустроителем. Лесоводами были мои бабушки, всю свою трудовую жизнь этим занималась мама. Папа 40 лет разводил леса в ряде районов области – в Широком Карамыше, Самойловке. Возглавлял лесхозы – Черкасский, Аткарский. Конечно, я не мог прервать династию и тоже стал заниматься лесным хозяйством. После окончания лесфака приступил к работе мастера питомника в Аткарском лесхозе, затем стал заместителем директора Аткарского лесхоза по подсобной промышленной деятельности. В 2002 году вместе с отцом организовал Тургеневский межрайонный лесхоз, был там главным лесничим, а с 2004 по 2007 годы – его директором. Как структурное подразделение в лесхоз входил и Аткарский питомник. 27 февраля 2007 года постановлением губернатора Саратовской области территория Аткарского питомника декоративных культур получила статус «Особо охраняемой территории регионального значения». Сегодня он называется Саратовский областной лесопитомник и является автономным госучреждением. Посадочный материал, выращенный у нас, отправляется для озеленения не только в Саратов, но и в Москву, Питер, другие города России...

«Выращивать» родословное дерево куда проще, чем вырастить и сохранить настоящее. Признается Беседовский. В это засушливое лето семья очень переживала, когда горели леса, особенно те самые, которые когда-то своими руками сажали они и их предки – в Лысье Горы, Широком Карамыше, Аткарске.

– Еще сушливых пустыня. Нам предсказывали, что условия изменять, что... Каждое внимание и ручной контингент, постойте, человек.

Этим лопатами возва, всеми нострубам в трубах сосенками, ми. «Нальеит. А через – и ни капля только горя 9 лет эта елочка семечки вырываются из новогодней елки директор вогоннее «жидает средств зияства, но не этим на тывать, а во озеленением

Кому нужна гранатная

Сегодня выращивается 167 сортов гранатовых деревьев.

Это и прдекоративныхых деревьевихта Дугласаю выдержжгазованносего 1–2 шено. Есть гизонейтралидующие пухаребристыйнные видынная, ликеандинавская Среди гибителей – рковое», аддов и районе питомник Как госучрполучаетания. В это

Зеленого друга

и лесопитомника

древеч, ий лес- ал в дис- ных на- ки вдоль авлений и, Вольск, ры сажа- трия Ан- брат Вик- сострои- ыли мои трудовую ась мама. ал леса в и - в Ши- мойловке. - Черкас- ечно, я не ию и тоже ым хозяй- ния лесфа- те мастера оском лес- местителем го лесхоза ышленной 2 году вме- овал Турге- ый лесхоз, есничим, а ы - его ди- структурное схоз входил ик. 27 фев- новлением овской об- Аткарско- коративных татус «Осо- итории ре- ия». Сегод- аратовский мник и яв- госучреж- й материал, тправляете только в кву, Питер, и... родослов- це, чем вы- настоящее, ский. В это ымя очень орели леса, которые ами сажа- - в Лысых Карачини.

— Еще одно-два таких засушливых лета — и у нас будет пустыня, — сетует директор. — А нам предсказывают как раз такие условия. Много придется менять, чтобы сохранить лес.

Каждое деревце требует внимания и заботы. Это тяжелый ручной труд. Основной контингент — женщины. Костяк, постоянные рабочие — 16 человек.

Этим летом в питомнике бочками возили воду для полива, всеми ночами гнали воду по трубам в грядки с крошками-сосенками, голубыми елочками. «Нальем так, что вода стоит. А через час выйдет солнце — и ни капли влаги в лунках, только горячая пыль... А через 9 лет эта елочка, которую мы из семечки вырастили, пойдет на новогоднюю елку». И понимает директор хозяйства, что новгоднее «жертвоприношение» дает средства для развития хозяйства, но душа — противится. Не этим надо деньги зарабатывать, а возрождением лесов, озеленением, селекцией.

Кому нужна гранатная рябина?

Сегодня в питомнике выращивается около сотни видов саженцев деревьев и кустарников.

Это и привитые формы, и декоративные. Много хвойных деревьев, в том числе пихта Дугласа, которая отлично выдерживает городскую загазованность. В Саратове всего 1–2 штуки таких посажено. Есть прекрасный пылегазоулавливающий — ясень, не дающие пуха гибриды тополей, серебристый клен, многочисленные виды рябин — обыкновенная, ликерная, гранатная, скандинавская...

Среди постоянных потребителей — МУП «Садоводство», администрации городов и районов области, частные питомники.

Как госучреждение, питомник получает государственные задания. В этом году, например,

поручено было вырастить 1000 тыс. шт. сеянцев и 2 тысячи саженцев. В возмещение нормативных затрат полагается 1,6 млн рублей.

Много это или мало? Крайне мало, — считает потомственный лесовод. В сто раз (!) больше средств, чем у нас, идет на ведение лесного хозяйства в соседних регионах. Так, бюджеты Самарской и Пензенской областей направляют на лесное хозяйство по 160 млн рублей, Ульяновской — 180 миллионов. Соседняя Волгоградская область выделила на восстановление лесов более 120 млн рублей.

Специалисты лесного дела ругают Лесной кодекс, который «поставил на лесном хозяйстве большой жирный крест». Разрушена структура, которая могла бы заниматься управлением лесами. Но в ряде субъектов — Волгограде, Самаре, Пензе — все же нашли возможность для создания региональной лесной охраны, штата специалистов в каждом лесхозе. Ситуация с лесными пожарами этого лета показывает, что и в других пострадавших областях необходимо принимать подобные меры.

Государство находит средства для поддержки АПК, и это правильно. Но ведь урожайность полей во многом зависит от микроклимата местности, от влагозадержания, уменьшения эрозии почвы, то есть от наличия тех же зеленых насаждений. Некоторые продвинутые фермеры, понимая эту неразрывную связь, сами обращаются в Аткарский питомник за помощью в создании лесополос вокруг пашен. Но таких — единицы, да и слишком это затратное для фермеров дело. А вот государство могло бы помочь — скажем, в рамках специальной программы по лесовосстановлению или мелиорации земель.

В ущерб себе открыли путь Голландии и Польше

Пока наши славные лесхозы и питомники с трудом при-

ходят в себя, рынок заполняет продукция западных фирм — Польши, Германии, Голландии. Там-то государство эти отрасли поддерживает. В результате экспорт Польши в 2003–2004 году по посадочному материалу составлял 70% бюджета государства, Голландии — 50%. А у нас рушили питомники...

— Привозной материал, конечно, качественный, — считает Беседовский. — Но соответственно и стоит. К тому же каждому заграничному саженцу нужен «тепличный» уход в течение года-двух, только потом можно его пересаживать. В свое время, когда был бум озеленения, люди хватили заграничное, а через 2–3 месяца все это гибло.

Надо свое развивать!

И это возможно, если есть поддержка. Аткарский питомник сотрудничает с совхозом декоративных культур имени Плеханова в Краснодарском крае. Благодаря финансированию из бюджета региона у них действует орошение, сейчас перешли на капельный полив. («Нам тоже без этого не жить, только на создание системы орошения требуется 12 млн рублей», — говорит Дмитрий Юрьевич.). Ездят краснодарцы в те же Польшу, Голландию, Германию, берут материал, акклиматизируют, прививают. Годовой оборот — 60 млн рублей. Липецкий питомник, один из старейших в стране, тоже имеет господдержку. Сейчас это крупнейший поставщик посадочного материала в Москву и Подмоскowie.

Кроме государства, считает Беседовский, ни один инвестор не будет вкладываться в лесоразведение, ведь ни через год, ни через два он не получит прибыли. Зеленый пояс планеты, страны, нашего региона неумолимо сокращается, что ставит под угрозу существование и самого «венца природы». Нет поэтому дела более почетного и благородного, чем сохранить жизнь, лес, его невыразимо прекрасную душу.

Министерством лесного хозяйства Саратовской области готовятся проекты по расчету горюльников и лесовосстановлению, составляются сметы расходов. Проведена работа по заготовке семян древесно-кустарниковых пород в целях обеспечения работ по лесовосстановлению. При участии министерства образования области силами учащихся учебных заведений в рамках акции «Желудь-2010» было собрано около 30 тонн желудей дуба.

Весной для обеспечения будущих работ по лесовосстановлению будут проведены посевы семян древесно-кустарниковых пород в лесных питомниках на площади 30 га, что вдвое больше площадей посевов предшествующих лет.



Восход Солнца в 8.59, заход в 16.04, долгота дня 7.05.

День образования СССР (1922–1991) со столицей в г. Москва.

Великая Отечественная

1941 — с завершением Тихвинской операции закончилась Ленинградская оборонительная операция: советские войска нанесли существенный урон 10 дивизиям противника, продвинулись на 100–120 км и обеспечили сквозное движение по железной дороге до станции Войбокало, сорвали планы врага по созданию второго кольца окружения Ленинграда.

Войска Западного фронта освободили Калугу, вышли на рубеж Алешково, Детчино, Калуга, Бабынино, Зубово, Мещовск. Войска 51-й армии во взаимодействии с Черноморским флотом освободили Керчь.

1942 — завершилась Котельниковская наступательная операция советских войск. Сорвана попытка немецкого командования деблокировать окруженную под Сталинградом 6-ю и 4-ю танковую армии противника. Соединения армейской группы «Гот» отброшены за реку Маныч. Завершилась Среднедонская операция: советские войска продвинулись на 150–200 км и вышли в тыл группе армий «Дон»; противник был вынужден отказаться от дальнейших попыток деблокировать сталинградскую группировку.

События

1828 — открылась самостоятельная Саратовская епархия.

1880 — механик-самоучка Федор Абрамович Блинов производил в Вольске публичные опыты с движущейся машиной, имеющей цепные бесконечные рельсы.

1932 — организован филиал Сталинградского краевого института «Крайгипрогор». Ныне ГУП Гипропромсельстрой.

ДОСААФ ГАЗЕТА «НОВЫЕ ВРЕМЕНА В САРАТОВЕ» АЭРОКЛУБ ИМ. Ю.А. ГАГАРИНА

К 50-летию первого полета человека в космос – 50 прыжков!



Гагарин! Космос!

Вниманию участ
«Гагарин! Космо
25–26 декабря вс
аэроклубе им. Га
совершаться пара
как профессиона
«перворазниками
инструктажа, пра
сезона и наступав
Следите за нашей

НЕ Накануне юбилея

Знают ли школьники Гаг

Губернатор провёл заседание оргкомитета по празднованию 50-летия первого полета

Екатерина ГУСЕВА

Заседание состоялось под занавес года, 20 декабря. А уже с января в России, в связи с 50-летием полета в космос Юрия Гагарина, пойдет отсчет Года российской космонавтики, объявленный президентом РФ Дмитрием Медведевым.

Зампред правительства области Алексей Данилов сообщил о готовящихся мероприятиях, которые пройдут 11 и 12 апреля 2011 года. В них примут участие почётные гости – российские космонавты и американские астронавты, почётные гости из регионов России.

Запланировано посещение места приземления первого космонавта, где пройдет торжественный митинг. В связи с этим возникла идея реконструкции мемориального комплекса и открытие Галереи Космонавтики, где будут представлены барельефы с изображением членов первого отряда космонавтов, а также побывавших в космических полетах наших земляков. Кстати, с архитектурно-дизайнерскими проектами по созданию на месте приземления Юрия Гагарина скульптурной композиции «Галерея Космонавтики» ознакомился член областного оргкомитета по подготовке и проведению мероприятий, посвященных 50-летию первого полета человека в космос, Герой Российской Федерации, летчик-космонавт

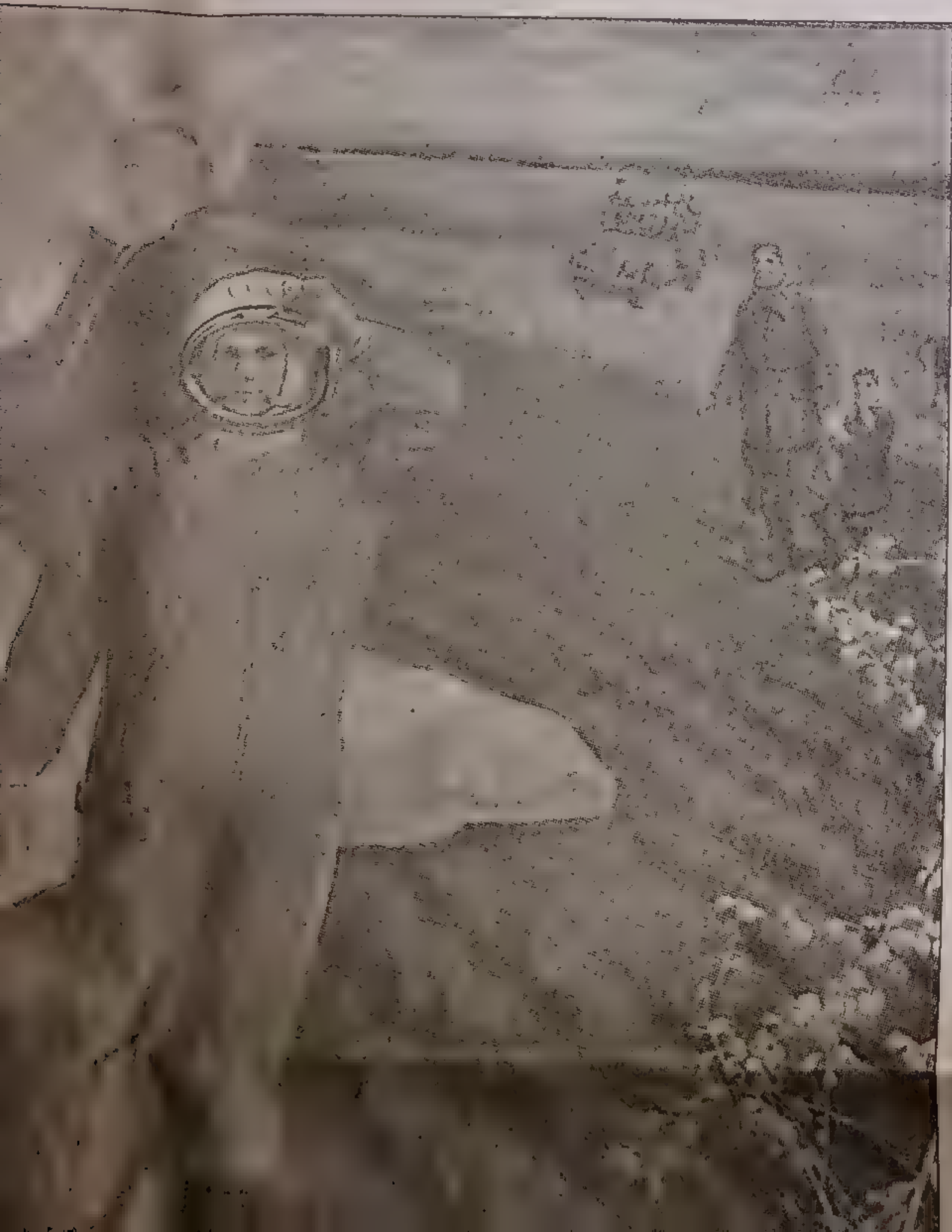




Вниманию участников акции «Гагарин! Космос! 50!». 25-26 декабря встречаемся в аэроклубе им. Гагарина. Будут совершаться парашютные прыжки, как профессионалами, так и «перворазниками», прохождение инструктажа, празднование закрытия сезона и наступающего Нового года. Следите за нашей газетой.

ки Гагарина?

летия первого полета человека в космос



Уважаемые потребители, партнеры и коллеги!



Главное прикрывал за собою дверь, уходит 2010 год в историю...

Все встречи и события, выпавшие на долю, достигнутые цели, воспоминания и ощущения от года уходящего оставят строчки в летописи нашей жизни, чтобы потом напомнить, как важен и бесценен каждый прожитый прошедший день.

Старался завершить все дела в уходящем году, мы вспоминаем все хорошее, что было в нем и с надеждой смотрим в будущее, оказываясь на пороге наступающего!

Мы ждем открытий, новых дел, успеха и счастливых дней.

Мы мечтаем сердцем испытать радость за своих близких и родных, загадывая под бой курантов об исполнении заветных желаний!

Так пусть мечты услышаны все будут и в жизнь воплощены!

С НОВЫМ ГОДОМ!

А.Б. Новичкин,

генеральный директор ООО «Газпром межрегионал Саратов»,

ОАО «Саратовоблгаз», ОАО «Саратовгаз»

Компания ООО «Торговый Дом Крулов» в лице генерального директора Крулова Валерия Анатольевича поздравляет всех жителей Саратовской области с наступающим Новым годом и Рождеством!

Вступая в новый 2011 год, я искренне хочу всем пожелать, прежде всего, крепкого здоровья, счастья, благополучия и, конечно, исполнения всех ваших желаний, быть успешным человеком и делать счастливыми всех, кто рядом.

Я верю и с оптимизмом смотрю на наше будущее, будущее нашей компании. Приглашаем вас к сотрудничеству. Будем рады каждой новой встрече.

Праздничного настроения, счастья, удач и всего самого доброго, светлого и прекрасного!

Валерий КРУЛОВ,

генеральный директор ООО «ТД. Крулов»



Уважаемые саратовцы!

Искренне поздравляю с наступающим Новым 2011 годом и светлым праздником Рождества Христова!

Пусть наступающий год будет ярким и интересным, годом новых возможностей, новых достижений, исполнения заветных желаний, а также принесет успех в делах, подарит радость новых встреч и согреет теплотой дружеских отношений.

И пусть из уходящего года все самое доброе и светлое найдет продолжение в новом году.

Будьте здоровы и счастливы.

С.В. Сафонкин,

директор ДНП «Этотский дом-интернат для престарелых и инвалидов»

митинг. Идея возникла идея мемориальной композиции и открытие космонавтики, где представлены барельефы с изображением членов первого отряда космонавтов, а также побывавших в космических полетах наших земляков. Кстати, с архитектурно-дизайнерскими проектами

по созданию на месте приземления **Юрия Гагарина** скульптурной композиции «Галерея Космонавтики» ознакомился член областного оргкомитета по подготовке и проведению мероприятий, посвященных 50-летию первого полета человека в космос, Герой Российской Федерации, летчик-космонавт **Юрий Шаргин**, который находился в Саратове с 15 по 17 декабря с рабочим визитом. Наиболее реалистичным, отвечающим задачам творческого конкурса, Юрий Шаргин назвал проект заслуженного художника России **Александра Рожникова**.

На месте приземления запланированы также показательные выступления спортсменов-авиамodelистов и спортсменов-парашютистов, выставка спортивной и военной техники, концерты.

В Саратове на Набережной Космонавтов, у памятника Ю.А.Гагарину пройдет торжественный митинг, по окончании которого начнутся народные гуляния с участием творческих коллективов. На Театральной площади состоится театрализованное шоу-представление, которое продолжится гала-концертом и дискотекой для молодежи.



Пройдет и множество других мероприятий – это и книжные выставки в библиотеках области, и областной «Космический КВН», и Международный легкоатлетический сверхмарафон «Гагаринские версты» и другие события.

Губернатор **Павел Ипатов** поручил министру образования области **Гарри Татаркову** уделить особое внимание патриотическому воспитанию молодежи в рамках готовящихся праздничных мероприятий. В частности, глава региона предложил провести социологические исследования о том, знают ли саратовские школьники о Гагарине, насколько осведомлены о роли нашей страны и Саратовской области в освоении космоса.

Глава региона подчеркнул, что праздничные торжества должны стать важной имид-

жевой составляющей Саратовской области. Для продвижения туристического имиджа нашего региона министерство физической культуры, спорта и туризма области организует специальные туристические маршруты. «По Гагаринским местам».

В ближайшее время будет официально утвержден логотип предстоящего празднования, который планируется наносить на сувенирную продукцию, а также на ряд товаров, выпускающихся предприятиями Саратовской области.

«Праздничные мероприятия должны быть проведены на высоком уровне. 50-летие первого полета человека в космос будет отмечать весь мир, и это возможность обратить на Саратовскую область внимание, как в России, так и за ее пределами», – сказал Павел Ипатов.

Космонавт пополнит экспозицию

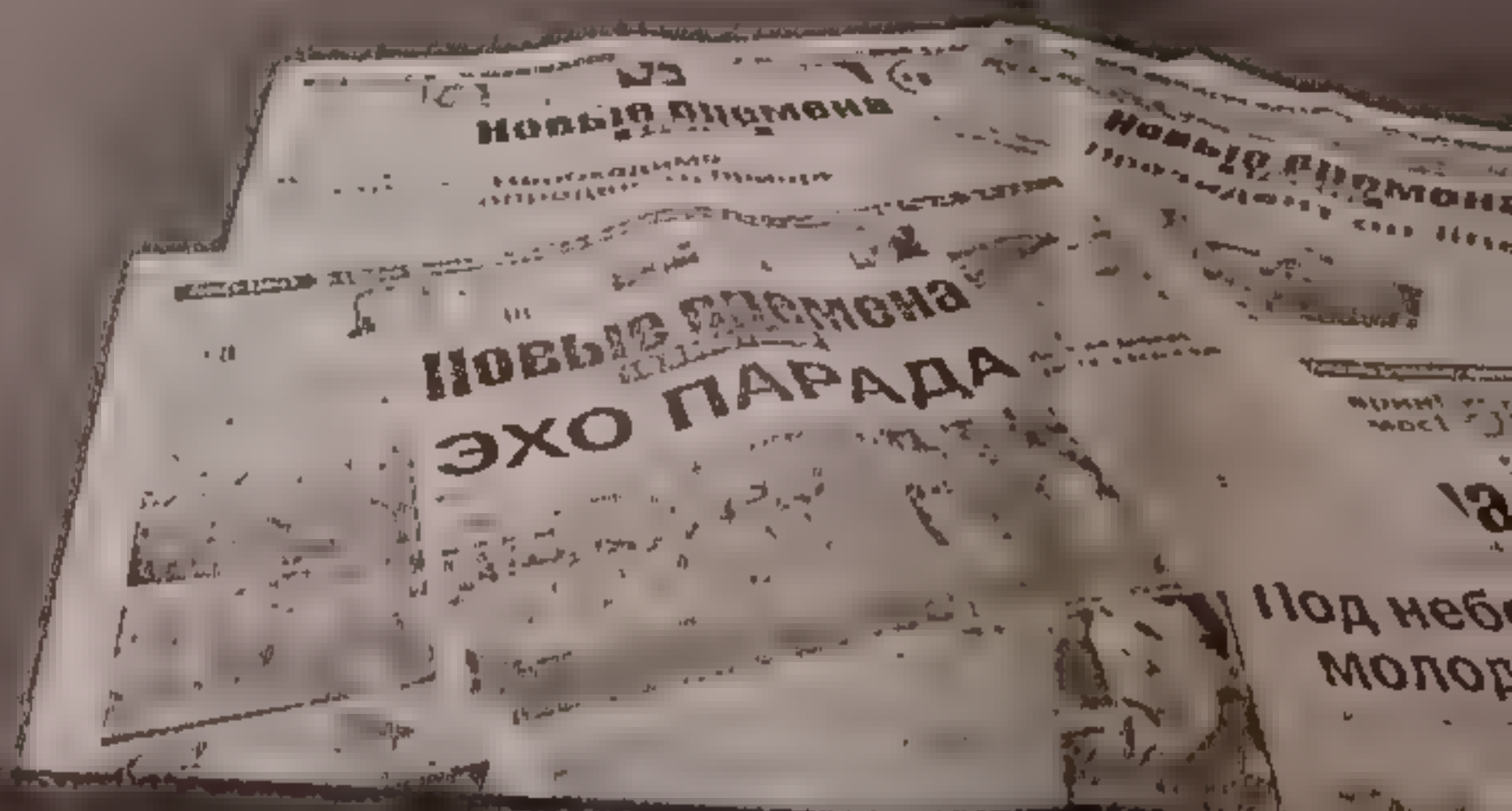
В Саратове побывал Герой Российской Федерации, член областного оргкомитета по подготовке и проведению мероприятий, посвященных 50-летию первого полета человека в космос, летчик-космонавт **Юрий Шаргин**. В первый же день космонавт посетил Саратовское краеведение. Он познакомился с выставкой космонавта **А.П. Боголюбова**, архитектурно-дизайнерский проект по созданию новой скульптурной композиции «Галерея Космонавтики». Затем Юрий Шаргин встретился с коллективом Саратовского краеведения. Он познакомился с разделом экспозиции, посвященной первому космонавту. Тогда из Саратовского аэроклуба, шлемофон летный, ботинки парашютиста, перчатки-краги. Этими вещами, как указано в экспозиции, пользовались курсанты аэроклуба в 1954–55 гг. группы летчиков. В этой же группе обучался Юрий Гагарин. Ну а главное, конечно же, является самолет ЯК-18, на котором Юрий Гагарин совершил свой первый полет. В этот же день Юрий Шаргин посетил выставку «Дорога в космос» также есть раздел «Союз ТМА-5» международного космического экспедиционного экипажа, который в октябре 2004 года стал нашим земляком Юрием Шаргиным. Руководство музея обратилось к космонавту с просьбой предоставить более интересные экспонаты, имеющие отношение к космонавтике. Планируется встреча научных сотрудников музея с космонавтом. Стоит отметить передачу экспонатов в фонды Саратовского краеведения.

ВНИМАНИЕ! 28 ДЕКАБРЯ ЗАКАНЧИВАЕТСЯ ПОДПИСКА НА ПЕРВОЕ ПОЛУГОДИЕ 2011 ГОДА

78652 – подписной индекс по каталогу УФПС

НОВЫЕ ВРЕМЕНА
в Саратове

Подписаться можно во всех отделениях почтовой связи, киосках ОАО «Ростелеком», а также в агентствах альтернативной подписки



ПОДПИСКА ПО ТЕЛЕФОНУ РЕДАКЦИИ: (8452) 239-500



Космонавт пополнит экспозицию

В Саратове побывал Герой Российской Федерации, летчик-космонавт Юрий Шаргин – член областного оргкомитета по подготовке и проведению мероприятий, посвященных 50-летию первого полета человека в космос. В первый же день космонавт посетил Саратовское художественное училище им. А.П. Боголюбова, познакомился с выставкой конкурсных работ на лучший архитектурно-дизайнерский проект по созданию на месте приземления Ю. Гагарина скульптурной композиции «Галерея Космонавтики». Затем Юрий Шаргин встретился с коллективом Саратовского областного музея краеведения. Он познакомился с разделом экспозиции «Дорога в космос», начало которому было положено еще в апреле 1961 года, на следующий день после полета первого космонавта. Тогда из Саратовского аэроклуба в музей были переданы: комбинезон, шлемофон лётный, ботинки парашютные, защитные очки, подшлемник, перчатки-краги. Этими вещами, как указано в акте передачи, пользовались курсанты аэроклуба в 1954–55 гг. группы лётчика-инструктора Мартьянова. В этой же группе обучался Юрий Гагарин. Ну а главным экспонатом выставки, конечно же, является самолёт ЯК-18, на котором Гагарин учился летать. Все эти годы раздел экспозиции постоянно пополнялся новыми экспонатами. На выставке «Дорога в космос» также есть раздел, посвященный полету на ТПК «Союз ТМА-5» международного космического экипажа, одним из участников которого в октябре 2004 года стал наш земляк Юрий Шаргин. Руководство музея обратилось к космонавту с просьбой передать в фонд музея наиболее интересные экспонаты, имеющие отношение к полету. В конце декабря запланирована встреча научных сотрудников музея с космонавтом, в рамках которой состоится передача экспонатов в фонды Саратовского областного музея краеведения.



Дорогие читатели! Прочтите письмо по адресу: с написанием «Новые Времена» и светлым праздником Рождества Христова!

Пусть наступающий год будет для нас и интересным, годом новых возможностей, новых достижений, исполнения заветных желаний и надежд. принесет успех в делах, подарит радость новых встреч и согреет теплой дружеской атмосферой.

И пусть из грядущего года все самое доброе и светлое найдет продолжение в новом году.

Будьте здоровы и счастливы!

Г. В. Сафонов,

директор ФЦНИИ «Информационный фонд» – информационный фонд для журналистов и масс-медиа.

Бизнес-НОВОСТИ

Информационный проект «Бизнес-Новости» – актуальная бизнес-информация, новости компаний и консультации специалистов, последние мировые бизнес-тенденции.

Какие инновационные проекты заслуживают внимания?

Как предпринимателю получить господдержку?

Как приходят к успеху передовые компании?

Смотрите программу «Бизнес-Новости» каждый четверг в 21:30 на канале

РОССИЯ

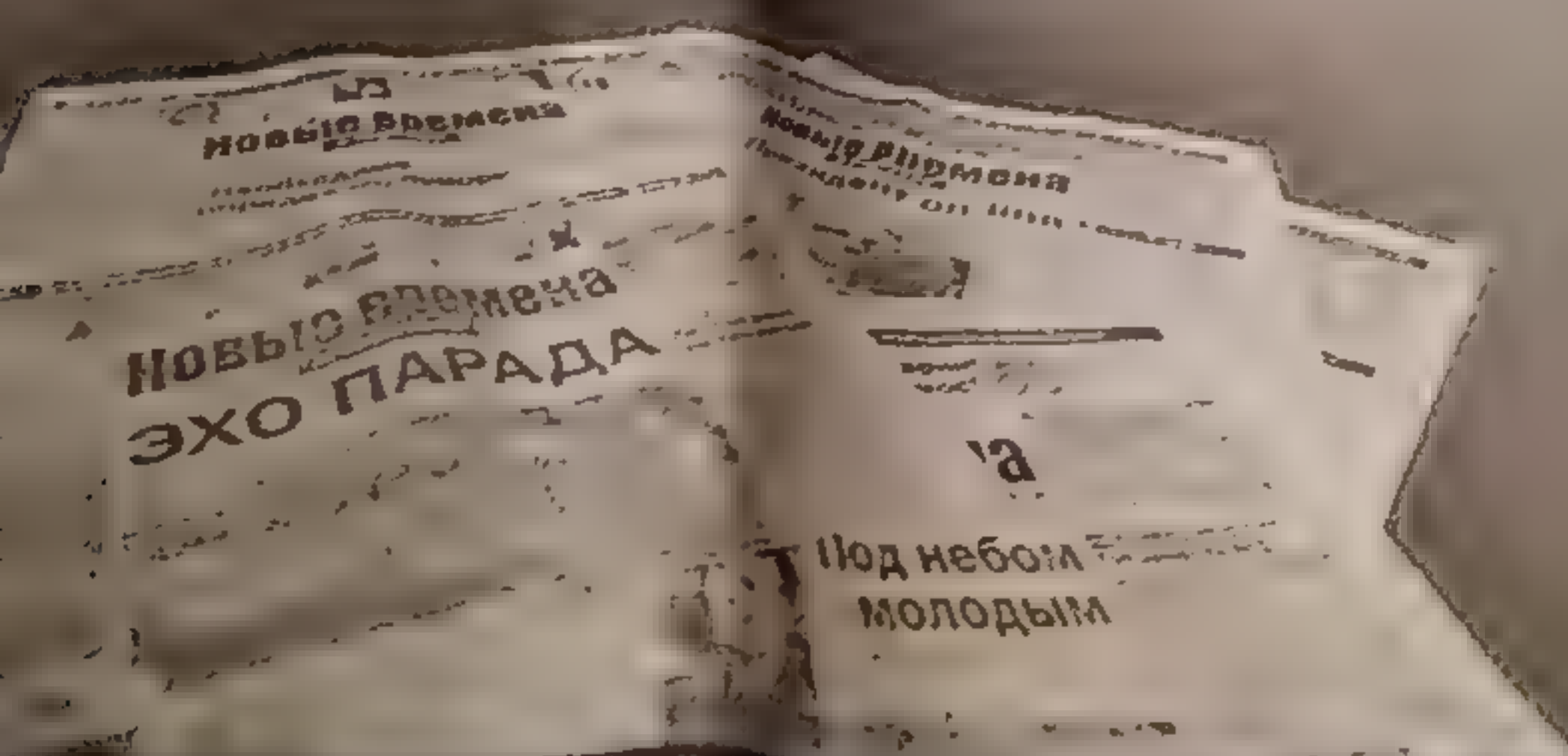
информационный партнер проекта

Новые времена
в Саратове

ЧИВАЕТСЯ ИЕ 2011 ГОДА

НОВЫЕ ВРЕМЕНА

в Саратове



В программе «Новых времен» вы узнаете:

Деловая губерния

1 раз в месяц (вечерний выпуск Саратовской области)

Строикомплекс региона

1 раз в месяц

Реальный сектор

1 раз в месяц

Пульс инвестиций

1 раз в месяц

Здоровье губернии

1 раз в месяц

«Образование в регионе»

1 раз в месяц

ДО ВСТРЕЧИ НА ПОЧТЕ!

...и сохраним теплоту дружеских отношений

И пусть из уходящего года все самое доброе и светлое найдет продолжение в новом году

Будьте здоровы и счастливы

С.В. Сафронкин,
директор ЭДМНП «Этельский дом-интернат
для престарелых и инвалидов»

...рий Шар-
...нятий,

...ище
...учший
...Ю. Гага-

...го музея
...с», начало
...осле полё-
...переданы:
...подшем-
...зовались
...янова.

...ставки,
...ь. Все эти

...у на ТПК
...ников ко-

...музея наи-
...бря запла-
...оторой со-
...аведения.

Страна Интернет Бизнес

Journal
Professional

БИЗНЕС- НОВОСТИ

Информация о развитии бизнеса в России
Бизнес-портал, форум, новости, аналитика
Специально для предпринимателей

Какие инновационные проекты заслуживают внимания?

Как предпринимателю получить господдержку?

Как приходят к успеху передовые компании?

Создание нового бизнеса в России
...и ...

РОССИЯ 24

НОВЫЕ ВРЕМЕНА



...составе «Новых времен» регулярно выходят приложения:



PRO-свет

Не числом, а умением

В конце года мастера культуры обсудили деятельность филармонии

Ирина ВИКТОРОВА

Коллегия министерства культуры области, посвященная работе Саратовской областной филармонии им. А. Шнитке в 2006-2010 годах, проходила в ее Камерном зале, рассчитанном всего на 80 мест.



К сожалению, на сегодняшний день это единственная «родная» площадка одной из ведущих концертных организаций России. Жизнь для нашего филармонического коллектива ощутимо разделилась на ту, что они вели до памятного всем пожара осени 2006 года и после. Став (из-за потери большого зала) «варягом» в собственном городе, филармония сумела наладить прочные связи сразу с несколькими концертными площадками. Первым руку помощи протянул социально-экономический университет. Теперь по количеству проходящих в его зале концертов университет можно назвать филиалом филармонии Шнитке. Тесно сотрудничает она и с музыкальным собратом – консерваторией имени Собинова, с театрами оперы и балета, драмы, с областным домом работников искусств.

Не посыпая себе голову пеплом, руководство филармонии вскоре после пожара провело все намеченные елочные представления. Изобретательные, искромётные, волшебные (тексты и постановка главного филармонического режиссера **Александра Авдонина**), они любимы детской аудиторией. Конечно, общее количество концертов на «чужой территории» по показателям 2007 года уменьшилось, но уже в следующем году цифры выступлений и посещений стали неуклонно расти (950 концертов, почти 125 тысяч зрителей).

2009 год памятен реальной опасностью свиного гриппа, разыгравшегося у нас сильнее, чем в обеих густонаселенных столицах. Согласно постановлению областного санитарного главврача в филармонии от-

менили 176 концертов. В более благополучный в эпидемиологическом плане 2010 год только за 11 месяцев прошли более 930 концертов.

Но наш славный филармонический коллектив берет, конечно же, не числом, а умением. Его директор **Светлана Краснощекова** после фотоэкскурса в историю здания на Соборной вкратце познакомила собравшихся с ведущими коллективами. Прежде всего, это славный академический филармонический оркестр и очень маленький, но широко известный в Европе ансамбль старинной музыки «Триосоната», и совсем новый, уже сникшавший популярность ансамбль «Манго-экспресс». Художественный руководитель филармонии **Анатолий Катц** рассказал о ее разнообразной фестивальной деятельности (среди наиболее крупных фестивалей – российский, имени Г. Нейгауза, к 75-летию Шнитке, мастеров искусств «Бомонд», «Приношение Кнушевицкому», «На родине Панинского»).

Артисты и музыканты филармонии активно работают в Энгельсе и Марксе, в Вольске и Красноармейске, в Дергачах и Александровом Гае. Представительница этой дальней точки на обширной карте губернии специально приехала на коллегию, чтобы рассказать о полезном сотрудничестве областной фи-

лармонии и районного управления культуры. К сожалению, не везде есть взаимопонимание между администрацией районов и ведущим поставщиком высокого искусства в глубинку. На коллегии развернулась горячая дискуссия по поводу того, как просвещать и образовывать умы сельской молодежи, когда зачастую для этого нет ни подходящих залов для выступлений, ни желания самой молодежи «образовываться» (вспомнили времена, когда даже словосочетание на афише «Музыка и Ролан» никого не отпугивало).

Четко определив задачу, как необходимость поддерживать «нашу уникальную концертную организацию» в отсутствии зала, министр культуры области **Владимир Синюков** подчеркнул, что проблема зала, тем не менее, не затмевает того, как работает эта организация. А уставные ее задачи остаются прежними – продвижение музыкальной (и не только) культуры, формирование эстетических вкусов, просвещение подрастающего поколения.

В итоге была намечена специальная коллегия министерства с участием представителей районных администраций. А проблему с залом, по словам **Владимира Николаевича**, областное правительство намерено целенаправленно решать. Ведь грядет 75-летие Саратовской филармонии имени **Альфреда Шнитке**.

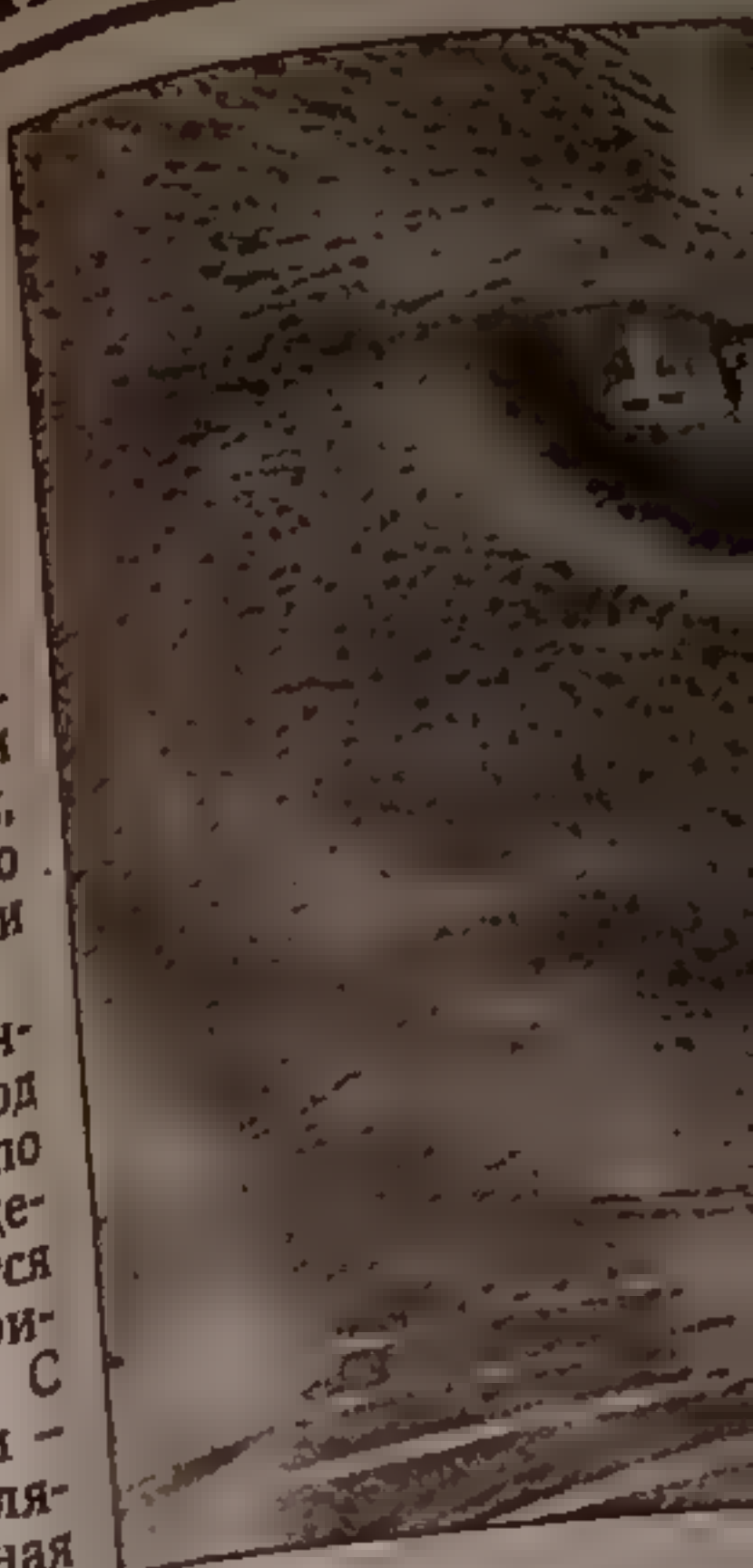
Только у нас: Новогодний с...

Валентина НИКОЛАЕВА

В канун наступающего Года Кота мы от всей души говорим эти слова незнакомке Елене из Энгельса. Ведь ее беспородная серенькая любимица Муся недавно снова спасла ей жизнь.

Мы говорим это и всем остальным нашим читателям, которые втайне ждут от нового года чуда и целебного для души и тела тепла.

...Это по японскому календарю наступающий новый год считается Годом Кролика. А по китайскому – Год Кота. Вообще-то европейцам тоже нравится этот восточный обычай – присваивать году свой символ. С тиграми, лошадьми, быками – и так далее – у каждого появляется вроде бы дополнительная



«С кошкой все будет»

Пушистая питомица вовремя

вера в хорошую жизнь. А это очень важно. Между прочим, по восточной традиции именно Год Кота (Кролика) является самым счастливым годом лунного цикла.

«А кто бы сомневался!», – скажет тот, у кого дома живет кот или кошка. Они знают: кошка – существо, способное на многое и даже на волшебство. Она лечит раны, успокаивает нервы, защищает детей и вообще берет на себя всю отрицательную энергию, и, как утверждают некоторые специалисты, «перерабатывает» ее в положительную. Кошка зачастую первой улавливает, когда в организме человека происходят негативные изменения. А если она и падает с высоты, то всегда на все четыре лапы и спасается (нам бы такое качество)!

Вот и сегодня мы расскажем хоть и достаточно грустную, но трогательную и оптимистичную историю, которая произошла между Еленой и ее 14-летней кошкой Мусей. После нее вам уж точно захочется настоящей сердечности и понимания с братьями нашими меньшими.

К сожалению, с Еленой мы пообщались немного и только по телефону. Несколько дней назад она выписалась после хирургической операции из больницы. Волновать ее сейчас, конечно, нежелательно: пусть швы снимает у хирурга, пусть

накапливает силы! – Муся у нас с ласковая и нелюдима Елена. – Стоит чужому придти в она забивается куда дальше от глаз. И туда не выманишь ее.

...Эта нелегкая жила пять лет в Елене возле уха, то вроде родинки, нышко стало пот. Многие ли из «недуге» помчат и Елена не тороп косметический заметила, что понравилось к было тогда 9 л не присесть-пр рвалась к этой ралась схватит расцарапать к родинки, кстат различных. Ков во «доставала что практически Елена, прогна. Елена ввр руках хирурга шла удачно: г со здоровьем тельно. И во Муся вдруг с лять беспоко пать у хозяй ребер. И кус на не могла – не болит нет. А кош швы снимает у хирурга, пусть коя, прес

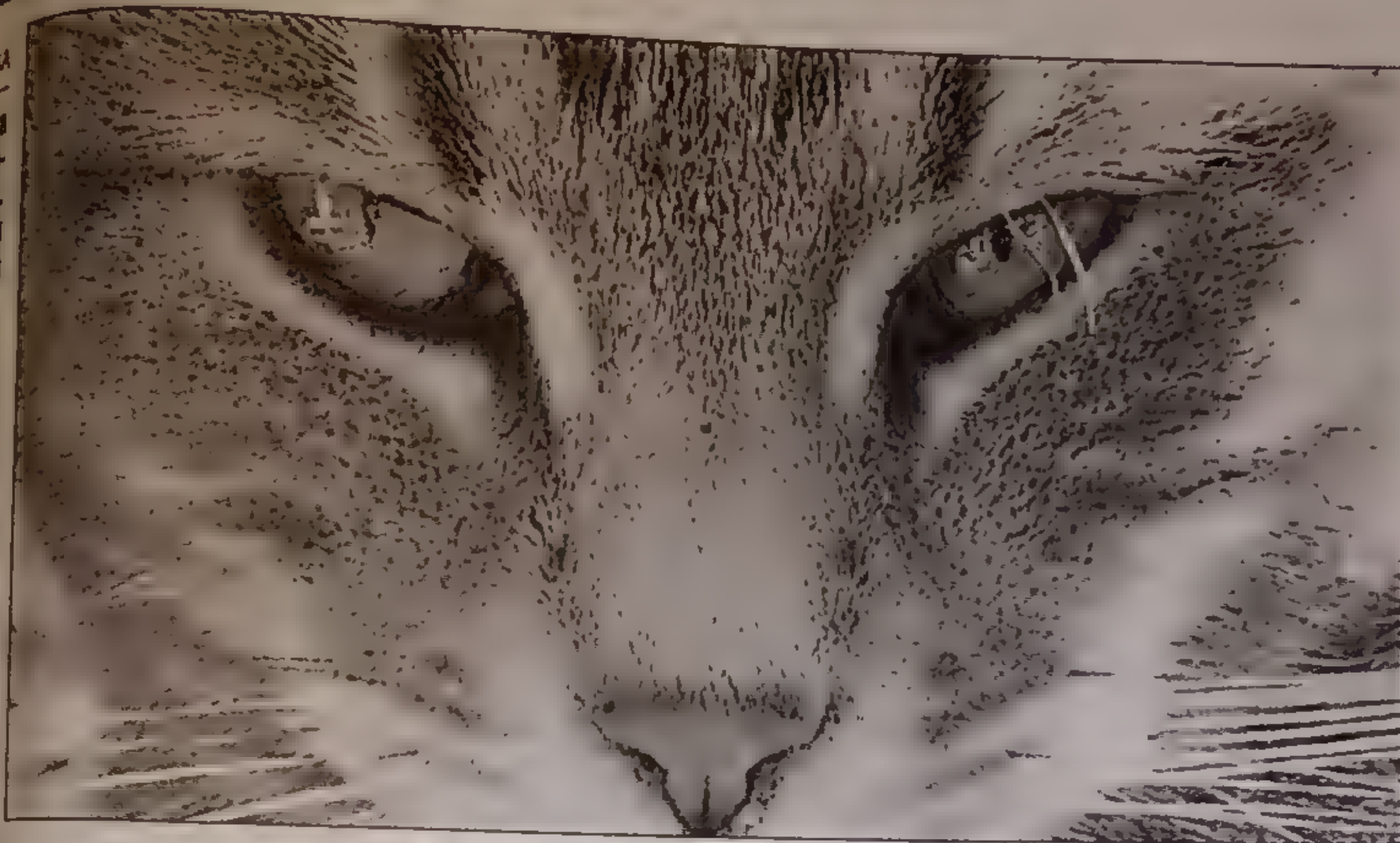
Только у нас: Новогодний сюжет

Валентина НИКОЛАЕВА

ступающего Года Кота души говорим эти слова Елене из Энгельс-спородная серенькая Муся недавно снова изнь.

орим это и всем нашим читателям, йне ждут от нового целебного для души

японскому календару наступающий новый год — Год Кролика. А по Год Кота. Вообще-то тоже нравятся быт и привычки — при-у свой символ. Снадами, быками —у каждого появля-и дополнительная



Кошкой Мусей у вас будет волшеббно!»

я питомица вовремя «посоветовала» хозяйке обратиться к врачу

ю жизнь. А это Между прочим, радиции именно (лика) является зым годом лун-

сомневался!», кого дома жи-ка. Они знают:

тво, способное же на волшеб-раны, успокаи-ищает детей и а себя всю от-ергию, и, как оторые специ-батывают» ее о. Кошка зача-вликает, когда повека проис-е изменения. ает с высоты, етыре лапы и ы такое каче-

я мы расска-точно груст-ую и опти-ию, которая Еленой и ее й Мусей. По-ино захочется иности и по-ями нашими

с Еленой мы го и только олько дней сь после хи-ии из боль-ее сейчас, ьно: пусть урга, пусть

накапливает силы и здоровье.

— Муся у нас очень умная, ласковая и нелюдимая, — сказала Елена. — Стоит кому-нибудь чужому придти в квартиру, как она забивается куда-нибудь подальше от глаз. И ничем ее оттуда не выманишь! Характер у нее.

...Эта нелегкая история началась пять лет назад. Тогда у Елены возле уха появилось что-то вроде родинки. Темное пятнышко стало потихоньку расти. Многие ли из нас при таком «недуге» помчатся к врачу? Вот и Елена не торопилась, думала, косметический дефект. Только заметила, что пятно очень не понравилось кошке, которой было тогда 9 лет. Стоило Елене присесть-прилечь, как Муся рвалась к этой родинке, старалась схватить ее зубами или расцарапать когтями. Другие родинки, кстати, ей были безразличны. Кошка так назойливо «доставала» свою хозяйку, что практически, как говорит Елена, прогнала ее к врачу.

Елена вовремя оказалась в руках хирурга. Операция прошла удачно: пять лет у Елены со здоровьем все было замечательно. И вот совсем недавно Муся вдруг снова стала проявлять беспокойство. Стала царапать у хозяйки живот чуть ниже ребер. И кусать это место. Елена не могла понять, в чем дело — не болит же ничего, и шишек нет. А кошка не давала ей покоя, преследовала, царапала

живот. Помня прошлое поведение Муси, на всякий случай пошла к своему хирургу. Каков же был у нее шок, когда доктор обнаружил с помощью техники глубоко под кожей подозрительное уплотнение. Так кошка второй раз поставила своей хозяйке спасительный диагноз. Хирург убрал опухоль. И когда Елена приехала домой, Муська упокоено улеглась на рану: ответственность с себя за хозяйку не сняла, по-своему лечить продолжила...

За комментарием мы обратились в «Клинику доктора Парамонова», к ее основателю, хирургу Виктору Александровичу Парамонову, который оба раза и оперировал молодую женщину.

— Из тысяч пациентов, которые прошли через мои руки, такой случай — единственный, на грани чуда, — сказал вашему корреспонденту Виктор Александрович. — Подумать только, моим активным помощником в диагностике и лечении пациента стала кошка!.. Обычная, беспородная Муся стала безошибочным томографом — она словно отсканировала опухоль, которую мы своевременно и убрали. Операция прошла успешно, я уверен, пациентка моя сейчас практически здорова.

Елена принесла мне две фотографии своей хвостатой питомицы, и я их с удовольствием взял на память. Буду поглядывать на них с благодарностью, с

верой в неизведанные и неисчерпаемые возможности братьев наших меньших. Хотя в медицинской практике случаи, подобные нашему, известны. Кошки действительно лечат. Есть даже отрасль в медицине — анималотерапия называется. Кошки словно подзаряжаются, забирая от нас отрицательную энергию. В Англии, например, есть даже специальные аптеки, где как аспирин или корвалол, продают белых кошек специальной породы — для лечения людей. Лечат они и психику, и суставы и сосуды, унимают боль. Это знают многие из тех, кто держит дома кошек. Поэтому в наступающий Год Кота мне очень хочется сказать своим землякам: берегите и любите своих домашних животных, и они отплатят вам за заботу неоценимой услугой.

У меня дома живет кот по кличке Шеф, — продолжает рассказывать Виктор Парамонов. — Само имя говорит о его положении в семье. Есть собака, развожу голубей. Чтобы я без них делал, когда после трудного рабочего дня, после проведенных хирургических операций надо восстановить нервы, силы, психику. Каждый день они дарят мне маленький кусочек счастья своим присутствием, помогают выживать. Вот такого нехитрого, на первый взгляд, счастья я и хочу пожелать всем саратовцам в новом году!

«Дом кино» представляет

Смотрите в январе

Изабель Карре Меланья Путо

Убежище

Франсуа Озон

Франсуа Озон, Париж, Франция, 2005 г.



Франция. Драма.

Парижская «золотая молодежь» развлекается... В шикарных апартаментах Мюс и Луи смешивают любовь и наркотики в сумасшедший коктейль. Наутро беспечная жизнь заканчивается: Луи умирает от передозировки.



Мюс переживает худшие дни в своей жизни. Но вскоре выясняется, что она еще и беременна. В стремлении сбежать от обрушившихся на нее бед Мюс уезжает в заброшенный дом, где, как она надеется, все оставят ее в покое. Но однажды в ее тихое убежище вторгается неожиданный гость...

Тел. для справок (8452) 23-73-38

С новым роком!

Именно роком! Ведь все наши читатели, несмотря на возраст и должности, в душе настоящие рокеры, да и сами рокеры подчас ведут социально-активный образ жизни.

В наступающем году в газете «Глобус» появятся новые рубрики для настоящих меломанов — «Музыкальная колонка от Юрия Алистера». В

этом разделе вы найдете: отчеты с рок-концертов, бэкстейдж, свежие релизы, информация о сейшнях и фестивалях, интервью с известными музыкантами, обзор музыкальных порталов. Энциклопедия

расти (950 концертов, почти 125 тысяч зрителей).
2009 год памятен реальной опасностью свиного гриппа, разыгравшегося у нас сильнее, чем в обеих густонаселенных столицах. Согласно постановлению областного санитарного главврача в филармонии от-

Артисты и музыканты филармонии активно работают в Энгельсе и Марксе, в Вольске и Красноармейске, в Дергачах и Александровом Гае. Представительница этой дальней точки на обширной карте губернии специально приехала на коллегию, чтобы рассказать о полезном сотрудничестве областной фи-

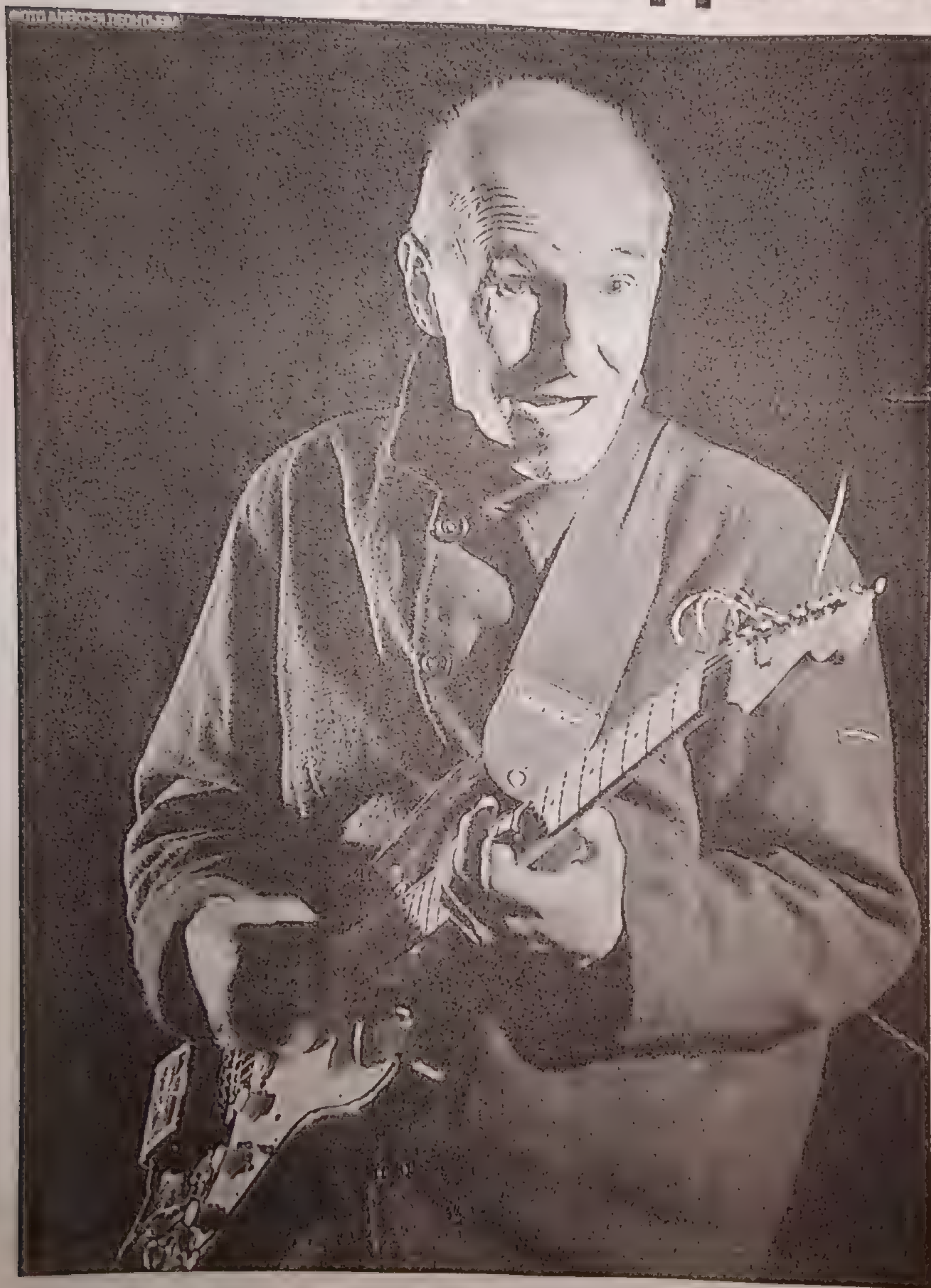
В итоге была намечена специальная коллегия министерства с участием представителей районных администраций. А проблему с залом, по словам Владимира Николаевича, областное правительство намерено целенаправленно решать. Ведь грядет 75-летие Саратовской филармонии имени Альфреда Шнитке.

Сле нее вам уж точно захочется настоящей сердечности и понимания с братьями нашими меньшими.
К сожалению, с Еленой мы пообщались немного и только по телефону. Несколько дней назад она выписалась после хирургической операции из больницы. Волновать ее сейчас, конечно, нежелательно: пусть швы снимает у хирурга, пусть

руках хи...
шла удач...
со здоров...
теперь...
Муся впр...
дять бесн...
пять у хоз...
ребер. И...
на не мог...
не боли...
нет. А ко...
кая, пре...

Вдохновение

«Что будем делать в четверг, если ум...



Король рока, «царь-ирод»

Ирина КРАЙНОВА

Какое не подберешь определение – все будет про него. Саратов, наконец, дождался известного артиста, поэта и музыканта Петра Мамонова.

Визит Петра Мамонова в рамках Международного фестиваля документального кино «Саратовские страдания» отложился осенью из-за болезни артиста. Однако в начале зимы он все же пожаловал в наш город, выполнив обещание, данное дирекции фестиваля. Провел пресс-конференцию и концерт (или моноспектакль – кому как нравится).

Кто же не знает, что Мамонов работал грузчиком, банщиком и лифтером, в совершенстве владеет норвежским (его переводы публиковались во многих поэтических антологиях), создал в 1983 году «концептуально-экстравагантную» рок-группу «Звуки Му». Некоторые на полном серьезе называют его «святым» и «блаженным». Кинокритики ассоциируют его со знаковой ролью в фильме «Остров» Павла Лунгина. Зрители – с московским андеграундом, «Звуками Му» и с теми странными, нервными речитативами и звуками, которые он извлекает на сцене из себя и своей гитары. Но никто – с его ролью Ивана Грозного в «Царе» того же Лунгина. Все оценили мощный драматический талант актера, представившего создателя сильного российского государства как кровавого деспота, царя-ирода.

После...
ненько м...
в Сарат...
экономич...
те Петр...
какое-то...
полете»,...
фы, отве...
зашла и о...
тер искал...
ческое об...
поступкам...
не справи...
шей роль...
Накан...
он пров...
конферен...
свой ори...

...на суг

– Мь...
одну стор...
ет мои к...
понятно...
а отноше...
дело. Бы...
друг друг...
не может...
ности.

...«поло

– Но...
того, что...
любовь...
тогда он...
кайфом...
Эйнштей...
перепих...

...«прав

– Я...
титесь о...
хорошо...
выдумает...
вил. Сре...
нию – де...
сам был...

...она пришла к врачу...
...хирурга. Операция про-
...точно: пять лет у Елены
...здоровьем все было замеча-
...но. И вот совсем недавно
...Муся вдруг снова стала прояв-
...дать беспокойство. Стала цара-
...пать у хозяйки живот чуть ниже
...ребер. И кусать это место. Еле-
...на не могла понять, в чем дело
...не болит же ничего, и шишек
...нет. А кошка не давала ей по-
...кой, преследовала, царапала

...активным помощником в
...диагностике и лечении пациента
...стала кошка!.. Обычная, беспо-
...родная Муся стала безошибоч-
...ным томографом – она словно
...отсканировала опухоль, кото-
...рую мы своевременно и убра-
...ли. Операция прошла успешно,
...я уверен, пациентка моя сейчас
...практически здорова.

Елена принесла мне две фо-
...тографии своей хвостатой пи-
...томицы, и я их с удовольствием
...взял на память. Буду поглядыв-
...вать на них с благодарностью, с

...рассказывать Виктор Парамо-
...нов. – Само имя говорит о его
...положении в семье. Есть со-
...бака, развожу голубей. Чтобы
...я без них делал, когда после
...трудного рабочего дня, после
...проведенных хирургических
...операций надо восстановить
...нервы, силы, психику. Каждый
...день они дарят мне маленький
...кусочек счастья своим присут-
...ствием, помогают выживать.
...Вот такого нехитрого, на пер-
...вый взгляд, счастья я и хочу
...пожелать всем саратовцам в
...новом году!

именно роком! Ведь все наши
читатели, несмотря на возраст
и должности, в душе настоящие
рокеры, да и сами рокеры под-
час ведут социально-активный
образ жизни.

В наступающем году в газете «Но-
вые времена в Саратове» появится
новая рубрика для настоящих
меломанов – «Музыкальная
колонка от Юрия Алистерова». В
этом разделе вы найдёте: отчеты с
рок-концертов, бэкстейдж, свежие
релизы, информация о сейшпах
и фестивалях, интервью с извест-
ными музыкантами, обзор музы-
кальных порталов. Энциклопедия
прогрессивных музыкальных
стилей и направлений от А до Я,
дискографии известных групп,
биографии фронтменов и истории
развития коллективов, интересные
подробности из жизни рок-легенд,
перформанс-расписание рок-
клубов Саратова и Энгельса.
В новой рубрике читатели смогут
поделиться впечатлениями от
концертов, фэстов и новых аль-
бомов любимых исполнителей.
Также из музыкальной колонки
вы узнаете: где репетировать, где
лучше записывать аудиотраки,
где выгоднее купить музы-
кальные инструменты, секреты
гитарных техник, советы по ис-
пользованию технического обо-
рудования.

Слэм, мын, драйв, дэдзоны-
жизнь андеграунда как она есть
– все это в год Кота!

**31 ДЕКАБРЯ
ЭТОТ ДЕНЬ**
с Борисом НАЙДОВИЧЕМ

Восход Солнца в 8.59,
заход в 16.05, долгота дня 7.06.

Щедрец у древних славян.
Двенадцатая Ночь в язычестве.
Хогманай в язычестве.

Великая Отечественная
1942 – войска Юго-Западного
фронта вышли на рубеж Новая
Калитва, Марковка, Беловодск,
Волошино, Миллерово, Скосар-
ская, Чернышевский.
1943 – завершилась Городокская
операция войск 1-го Прибал-
тийского фронта (отодвинули
линию фронта на 60 км, лик-
видировали так называемый
Городский выступ).
1944 – войска 2-го и 3-го Укра-
инских фронтов ликвидиро-
вали группировку противника,
окруженную в районе излучины
реки Дунай, северо-западнее
Будапешта, и освободили часть
кварталов в западных районах
Будапешта.

События
1986 – сдана в эксплуатацию
первая очередь санатория-
профилактория электроагрегат-
ного ПО – лечебный корпус на
200 посещений в день. Второй
спальный корпус с блоком пита-
ния на 200 мест вступил в строй
в 1987 г.

Четверг, и умрем в среду?»

а, «царь-ирод» и «монах» в очередной раз озадачил своих поклонников

на КРАЙНОВА
...определе-
...него. Саратов,
...известного
...ыканта Петра

Мамонова в
родного фе-
ального кино
адания» от-
из-за болезни
начале зимы
ловал в наш
в обещание,
и фестиваля.
ференцию и
оспектакль –
а).

аает, что Ма-
грузчиком,
тером, в со-
еет норвеж-
оды публи-
огих поэти-
ях), создал
ипентуально-
рок-группу
которые на
азывают его
енным». Ки-
ируют его
о в фильме
нгина. Зри-
им андегра-
у» и теми
ыми речи-
и, которые
ене из себя
о нито – с
Грозного в
нгина. Все
драматиче-
д, предста-
сального
как
а царя-

После моноспектакля «Дав-
ненько мы с тобой не виделись»
в Саратовском социально-
экономическом университе-
те Петр Мамонов находился
какое-то время в «свободном
полете», и, раздавая автогра-
фы, отвечал на вопросы. Речь
зашла и об Иване Грозном. Ак-
тер искал для себя психологи-
ческое объяснение многим его
поступкам, иначе он просто бы
не справился с этой трудней-
шей ролью.

Накануне выступления
он провел большую пресс-
конференцию, где высказал
свои оригинальные взгляды...

...на супружескую жизнь:

– Мы с женой смотрим в
одну сторону – она устраива-
ет мои концерты, я пою. Нам
понятно, для чего мы живем,
а отношения – самое сложное
дело. Бывает, видеть не хотим
друг друга. А бывает, и минуты
не можем прожить по отдель-
ности.

...«половую»:

– Новое родить за счет
того, что ты ее любишь и всю
любовь отдаешь в этом акте,
тогда он становится настоящим
кайфом, и рождается новый
Эйнштейн, а просто в подъезде
перепихнуться – это же убого.

...«праведную»:

– Я вам запрещаю забо-
титься о том, чтобы все было
хорошо на всей Земле. Мы не
выдумаем 6,5 миллиардов пра-
вил. Средство к благосостоя-
нию – делание себя, чтобы ты
сам был хороший и добрый.

Если каждый сделает это с со-
бой, представьте, как изменит-
ся мир.

...«материальную»:

– Лучший способ разбога-
теть – снизить потребности. А
если серьезно, зло – не деньги,
не телевизор, не красивая тет-
ка, а то, как мы к этому всему
относимся.

Актер рассказал и о скорой
премьере: «Сергей Лобан снял
четыре серии «Шапито-шоу»,
которое выйдет в январе. Я там
играю одну новеллу». Вспом-
нил Мамонов и Олега Янков-
ского, сыгравшего в «Царе»
свою последнюю роль – по-
разительную по силе духа и ак-
терского мастерства – не сми-
рившегося под царским «кну-
том» митрополита Филиппа.
«Он меня учил скромности и
строгости. «Молчи! – говорил.
– Все мы брызжем речами, а в
кадре ничего не остается». За
три месяца я от него не услы-
шал ни одной жалобы. Я в вос-
торге от него. Он был настоя-
щий русский актер».

На другой день Петр Мамо-
нов встретился со зрителями в
моноспектакле. На сцену он вы-
шел ровно в семь и пообещал не
опоздавшим зрителям награду
в виде песни, пока остальные
подтягиваются. Спев про папу,
у которого «дача в Подмоско-
вье и два домика в Ницце»,
скинул черные очки и лыжную
шапку, раздухарился и воспро-
извел еще несколько «шубов-
дубов блюзов» и «досуги-буги»
из репертуара «Звуков Му». При-
чем звуки, которые он по-
путно издавал, напоминали то
мычание, то вой, то вообще ни-
чего не напоминали, поскольку

были совершенно неподражае-
мыми. Поклонники продефи-
лировали к сцене и пытались
повторить своего кумира хотя
бы телодвижениями. Хотя это
было проблематично – Ма-
монов уникально пластичен и
уникально смешон, но столь же
трогателен и грустно-лиричен.

– Может, мне уже уйти?
спросил он разгулявшихся у
сцены фанатов. – Нет, еще по-
стоять? – полувопросительно,
но без тени насмешки.

Культовые «Мумия» и «Се-
рый голубь» завершили пере-
ход ко второй части програм-
мы – литературной. Мамонов
уже посещал нас с программой
«Шоколадный Пушкин» (это
было несколько лет назад на
Собиновском фестивале). Те-
перь он читал стихи, афориз-
мы, щедро уснащая прочитан-
ными листками сцену (кому-то
посчастливилось что-то из них
умыкнуть). Афоризмы были
парадоксальны, как и все, что
делает Мамонов: «Что будем
делать в четверг, если умрем в
среду?».

Читал он и поучения свя-
тых: «Раздражаться и гневаться
– не что иное, как наказывать
себя за чужие глупости». Уда-
лившись от грешного мира в
ближайшее Подмосковье, Петр
Николаевич изучает теперь
книги духовных подвижников.
Но не мог знаковый лидер не
закончить выступление песней.
Немного попев и категорически
отказавшись от любимого мно-
гими «Ремонта» (мол, «извини,
друг, но старых песен не пою»),
поприветствовал Саратов и уда-
лился. До следующего, не менее
сногшибательного выхода из
своего добровольного затвор-
ничества.

Обратите
внимание

Премьера российского кинопроката

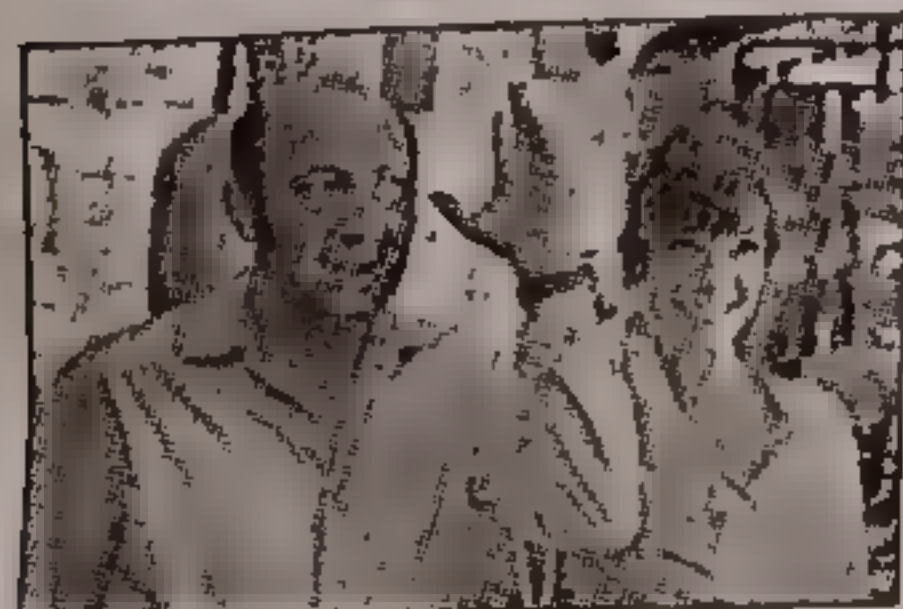
С 30 декабря
Три богатыря
и Шамаханская царица



Россия. Мультфильм.
Режиссер: Сергей Глезин.
В ролях: Валерий Соловьев, Анна Геллер, Олег Куликович.

Легендарная Шамаханская царица, которая сводила с ума многих царей и простых смертных, положила свой глаз и на Киевского князя. Тот заболел любовью странной по ней. Но чтобы доставить в целости и сохранности эту чудо-богиню в Киев-Град, срочно из отпуска вызывают всех троих, уже знакомых нам, богатырей: Алёшу Поповича, Добрыню Никитича и Илью Муромца. Теперь троица должна решить, как быть дальше? Вроде бы и слухи о царице ходят нелестные, и князя жаль.

Выходные!



Франция. Комедия.
Режиссер: Фридерик Берт.
В ролях: Кад Мерад, Мелани Дотей, Ману Пайе.

Давно ждете выходного? Возможно, он станет худшим в вашей жизни! Именно так случилось с Артуром, который несколько месяцев планировал романтический уик-энд, где на пляжах Майами в ответ на его предложение руки и сердца, любимая девушка Флоранс должна была прошептать: «Да!» Но планы имеют обыкновение рушиться — Флоранс, оказыва-

TV-«НВ»

ПРОГРАММА
НА НЕДЕЛЮ

Понедельник 27 декабря

7 5.00, 9.00, 12.00, 15.00, 23.30, 3.00 Новости. 5.05 Доброе утро. 9.20 Контрольная закупка. 9.50 Жить здорово! 11.00 ЖКХ. 12.20 Модный приговор. 13.20 Детективы. 14.00 Другие новости. 14.20 Понять. Простить. 15.20 Хочу знать. 15.50 Т/с «Обручальное кольцо». 16.50 Федеральный судья. 18.00 Вечерние новости. 18.20 Т/с «След». 19.00 Давай поженимся! 20.00 Пусть говорят. 21.00 Время Анастасии Кузнецовой. «Всегда Ваш, товарищ Сухов» 23.50 На ночь глядя. 0.50 Х/ф «Быстрый и мертвый» 2.50, 3.05 Х/ф «После дождя».

1 5.00 Утро России. 9.05 Ко Дню спасателя РФ. «Мужская работа». 10.00 О самом главном. 11.00, 14.00, 16.00, 20.00 Вести. 11.30, 14.30, 16.30, 20.00 Вести-Саратов. 11.50 Т/с «Маршрут милосердия». 12.50 Т/с «Настоящая жизнь». 13.45 Вести. Дежурная часть. 14.50 Т/с «Кулагин и партнеры». 16.50 Т/с «Слово женщине». 17.55 Ко Дню спасателя РФ. Праздничный концерт. 20.50 Спокойной ночи, малыши! 21.00 Т/с «Классные мужики». 23.45 «Городок». 0.45 Вести +. 1.05 Честный детектив.

НД 4.55 НТВ утром. 8.30 Кулинарный поединок. 9.30, 10.20, 15.30, 18.30 ЧП. 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.15 Сегодня. 10.55 До суда. 12.00 Суд присяжных. 13.30 Т/с «Кодекс чести». 16.30 Т/с «Возвращение Мухтара». 19.30 Т/с «Литейный». 21.30 Т/с «Брат за брата». 23.35 Капитал. ги. 0.25 Особо опасен! 1.10 В зоне особого риска. 1.45 Х/ф «Школьные джунгли». 3.55 Т/с «Чужое лицо».

САР 5.00 Top Gear. Русская версия. 6.00, 11.00 Час суда. 7.00 «24» Саратов. Итоги. Итоговый выпуск с участием губернатора области П.Ипатова. 7.15 Женские новости от салона «Орхидея». 7.30, 13.00 Званный ужин. 8.30 Т/с «Фаталисты». 9.30, 16.30, 23.30 Новости 24. 10.00 «Честно». «Битва диет». 12.00, 16.00, 19.00, 3.00 Экстренный вызов. 12.30 Страна Стройных. 14.00 Х/ф «Дорога». 17.00 Давайте разберемся! 18.00 «Честно». «Звездные родственники». 19.30 Новости 24. Саратов. 19.40 Реацентр: здоровье без лекарств. 19.45 Полипрофиль. 19.50 Энгельс. Панорама новостей. 20.00 Т/с «Солдаты». 22.00 «Дело особой важности». «После пожара». 0.00 Х/ф «Тайны Бермудского треугольника». Фильм 1. 1.45 Т/с «Энигма». 4.35 Дальние родственники.

Б 6.00 Д/с «Опасные встречи. Загадочная акула». 7.05 Живая история: «Совершенно секретно». 8.00, 15.00, 19.00, 22.00 Сейчас. 8.30, 21.00 Суд времени. 9.30 Х/ф «Человек-амфибия». 11.25, 1.30 Х/ф «Десять негрят». 12.00 Сейчас. 14.40 Д/с «Календарь природы. Зима». 15.30 Т/с «Вечный зов». 17.00 Открытая студия. 18.00 Программа передач Светланы Сорокиной и Андрея Максимова. 19.30 Реальный мир. 20.00 Д/с «Опасные встречи. Крокодилы». 22.30 Д/с «Ночное происшествие». 0.20 Шаги к успеху. 1.15 Х/ф «Основной инстинкт-2». 3.35 В нашу гавань заходили корабли... 4.35 Д/ф «Избежать смерти».

НД 6.00 Необъяснимо, но факт. 7.00, 8.00 Неделя об- ласти. 7.35 «Общественное мнение» с А. Косовым. 8.30 Комедия. Клуб

Вторник 28 декабря

7 5.00, 9.00, 12.00, 15.00, 23.30, 3.00 Новости. 5.05 Доброе утро. 9.20 Контрольная закупка. 9.50 Жить здорово! 11.00 ЖКХ. 12.20 Модный приговор. 13.20 Детективы. 14.00 Другие новости. 14.20 Понять. Простить. 15.20 Хочу знать. 15.50 Т/с «Обручальное кольцо». 16.50 Федеральный судья. 18.00 Вечерние новости. 18.20 Т/с «След». 19.00 Давай поженимся! 20.00 Пусть говорят. 21.00 Время Анастасии Кузнецовой. «Всегда Ваш, товарищ Сухов» 23.50 На ночь глядя. 0.50 Х/ф «Поезд с деньгами». 2.50, 3.05 Х/ф «Лето белой воды».

1 5.00 Утро России. 9.05 Д/ф «Драма Ивана Бровкина». 10.00 О самом главном. 11.00, 14.00, 16.00, 20.00 Вести. 11.30, 14.30, 16.30, 20.00 Вести-Саратов. 11.50 Т/с «Маршрут милосердия». 12.50 Т/с «Настоящая жизнь». 13.45 Вести. Дежурная часть. 14.50 Т/с «Кулагин и партнеры». 16.50 Т/с «Слово женщине». 17.55 Т/с «Ефросинья». 18.55 Т/с «Институт благородных девиц». 20.50 Спокойной ночи, малыши! 21.00 Т/с «Классные мужики». 23.50 Вести +. 0.10 Х/ф «Опасные связи».

НД 4.55 НТВ утром. 8.30 Квартирный вопрос. 9.30, 15.30, 18.30 ЧП. 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.15 Сегодня. 10.20 Чистосердечное признание. 10.55 До суда. 12.00 Суд присяжных. 13.30 Т/с «Кодекс чести». 16.30 Т/с «Возвращение Мухтара». 19.30 Т/с «Литейный». 21.30 Т/с «Брат за брата». 23.35 Т/с «Час Волкова». 0.30 Главная дорога. 1.05 Х/ф «Вор». 2.55 Т/с «Чужое лицо». 3.55 Очная ставка.

САР 5.00 Top Gear. Русская версия. 6.00, 11.00 Час суда. 7.00, 19.30 Новости 24. Саратов. 7.15 Женские новости от салона «Орхидея». 7.30, 13.00 Званный ужин. 8.30 Т/с «Фаталисты». 9.30, 16.30, 23.30 Новости 24. 10.00 «Честно». «Опасные игрушки». 12.00, 16.00, 19.00, 23.00 Экстренный вызов. 12.30 Медсовет. 14.00 Х/ф «Тайны Бермудского треугольника». Фильм 1. 17.00 Давайте разберемся! 18.00 «Честно». «Мой папа — злой отчим». 19.40 Реацентр: здоровье без лекарств. 19.50 Bulgarkoff & Лисицина. 20.00 Т/с «Солдаты». 22.00 «Жадность». «Опасные фейерверки». 0.00 Х/ф «Тайны Бермудского треугольника». Фильм 2. 1.40 Т/с «Энигма».

Б 6.00 Д/с «Опасные встречи. Крокодилы». 7.05 Живая история: «Совершенно секретно». 8.00, 12.00, 15.00, 19.00, 22.00 Сейчас. 8.30, 21.00 Суд времени. 9.25 Х/ф «Блондинка за углом». 11.05, 12.30 Х/ф «Тот самый Мюнхгаузен». 14.25 Д/с «Календарь природы. Зима». 15.30 Т/с «Вечный зов». 17.00 Открытая студия. 18.00 Программа передач Светланы Сорокиной и Андрея Максимова. 19.30 Реальный мир. 20.00 Д/с «Опасные встречи. Дикие кабаны». 22.30 Х/ф «Четыре комнаты». 0.30 Х/ф «Попутчик». 2.40 Х/ф «Секс-миссия, или Новые амазонки». 5.05 Личные вещи.

НД 6.00 Необъяснимо, но факт. 7.00, 8.00, 14.00, 19.30, 0.30 Телеобъектив. 7.35 М/с «Эй, Арнольд!» 8.30, 18.00, 20.00, 1.00 Т/с «Друзья». 9.30 Т/с «Универ». 10.30, 12.00 Т/с «Интерны». 11.00 Т/с «Счастливы вместе». 11.50 М/с «Тас

Среда 29 декабря

7 5.00, 9.00, 12.00, 15.00, 23.30, 3.00 Новости. 5.05 Доброе утро. 9.20 Контрольная закупка. 9.50 Жить здорово! 11.00 ЖКХ. 12.20 Модный приговор. 13.20 Детективы. 14.00 Другие новости. 14.20 Понять. Простить. 15.20 Хочу знать. 15.50 Т/с «Обручальное кольцо». 16.50 Федеральный судья. 18.00 Вечерние новости. 18.20 Т/с «След». 19.00 Давай поженимся! 20.00 Пусть говорят. 21.00 Время Анастасии Кузнецовой. «Всегда Ваш, товарищ Сухов» 23.50 На ночь глядя. 0.50 Х/ф «Маленький Николя». 2.30, 3.05 Х/ф «Побег невозможен».

1 5.00 Утро России. 9.05 Д/ф «Моя прекрасная леди. Татьяна Шмыга». 10.00 О самом главном. 11.00, 14.00, 16.00, 20.00 Вести. 11.30, 14.30, 16.30, 20.00 Вести-Саратов. 11.50 Т/с «Маршрут милосердия». 12.50 Т/с «Настоящая жизнь». 13.45 Вести. Дежурная часть. 14.50 Т/с «Кулагин и партнеры». 16.50 Т/с «Слово женщине». 17.55 Т/с «Ефросинья». 18.55 Т/с «Институт благородных девиц». 20.50 Спокойной ночи, малыши! 21.00 Т/с «Классные мужики». 22.55 Х/ф «Девять признаков измены». 0.50 Вести +. 1.10 Х/ф «Ван Хельсинг».

НД 4.55 НТВ утром. 8.30 Дачный ответ. 9.30, 15.30, 18.30 ЧП. 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.15 Сегодня. 10.20 Особо опасен! 10.55 До суда. 12.00 Суд присяжных. 13.30 Т/с «Кодекс чести». 16.30 Т/с «Возвращение Мухтара». 19.30 Т/с «Литейный». 21.30 Т/с «Брат за брата». 23.35 Т/с «Час Волкова». 0.35 Х/ф «Злые и красивые». 3.00 Т/с «Чужое лицо». 4.00 Очная ставка.

САР 5.00, 14.00 Т/с «Энигма». 6.00, 11.00 Час суда. 7.00, 19.30 Новости 24. Саратов. 7.15 Женские новости от салона «Орхидея». 7.30, 13.00 Званный ужин. 8.30 Т/с «Фаталисты». 9.30, 16.30, 23.30 Новости 24. 10.00 «Честно». «Ненавижу вас». 12.00, 16.00, 19.00, 23.00 Экстренный вызов. 12.30 Медсовет. 14.00 Х/ф «Тайны Бермудского треугольника». Фильм 2. 17.00 Давайте разберемся! 18.00 «Честно». «Суррогаты». 19.40 Полипрофиль. 19.45 Мужское здоровье. 19.55 Управдом. 20.00 Т/с «Солдаты». 22.00 Д/ф «Гениальный сыщик». «Лихие будни». 0.00 Х/ф «Тайны Бермудского треугольника». Фильм 3.

Б 6.00 Д/с «Опасные встречи. Дикие кабаны». 7.05 Живая история: Совершенно секретно. 8.00, 12.00, 15.00, 19.00, 22.00 Сейчас. 8.30, 21.00 Суд времени. 9.30 Х/ф «Ночное происшествие». 11.20, 12.30 Х/ф «Кин-дза-дза!» 14.30 Д/с «Календарь природы. Зима». 15.30 Т/с «Вечный зов». 17.00 Открытая студия. 18.00 Программа передач Светланы Сорокиной и Андрея Максимова. 19.30 Реальный мир. 20.00 Д/с «Опасные встречи. Возвращение в пещеру питонов». 22.30 Х/ф «Пришельцы». 0.40 Х/ф «Она ненавидит меня». 3.25 Х/ф «Меч судьбы».

НД 6.00 Необъяснимо, но факт. 7.00, 8.00, 14.00, 19.30, 0.40 Телеобъектив. 7.35 М/с «Эй, Арнольд!» 8.30, 1.10 Т/с «Друзья». 9.30, 18.00, 20.00 Т/с «Универ». 10.30, 19.00 Т/с «Интерны». 11.00 Т/с «Счастливы вместе». 11.50 М/с «Тас

Воскресенье
2 января

7 6.00, 10.00, 12.00 Новости.
6.10 Х/ф «Загадай желание». 7.40 М/ф «Микки: Ожидания под Рождество», «С Рождеством, от всего сердца!», «Секретная служба Санты». 10.10 «На следующий день». 12.10 М/ф «Рататуй». 14.10 «Гаражи». Новогодние серии. 16.20 Х/ф «Алиса в стране чудес». 18.20 «Лед и пламень». Парад победителей. 21.00 «Время». 21.15 Х/ф «Мужчина в моей голове». 23.30 Х/ф «Три икса 2: Новый уровень». 1.20 Х/ф «Анаконда». 3.00 Х/ф «Приключения «Посейдона». 4.50 «Белка, Стрелка и другие...».

1
РОССИЯ

5.30 М/ф «Праздник новогодней елки». **6.30** Х/ф «Отпуск за свой счет». **9.00** Х/ф «Невероятные приключения итальянцев в России». **10.55** «Короли льда». Шоу Евгения Плющенко. **12.15, 14.10** Х/ф «Доярка из Хацапетовки». **14.00, 20.00** Вести. **15.55** «Песня года». Часть вторая. **19.05, 20.20** Юмор года. **1.30** «Добрый вечер» с Максимом. **2.50** Х/ф «Отдамся в хорошие руки». **0.50** Х/ф «Троя». **3.35** Х/ф «Добрая подручка для всех».

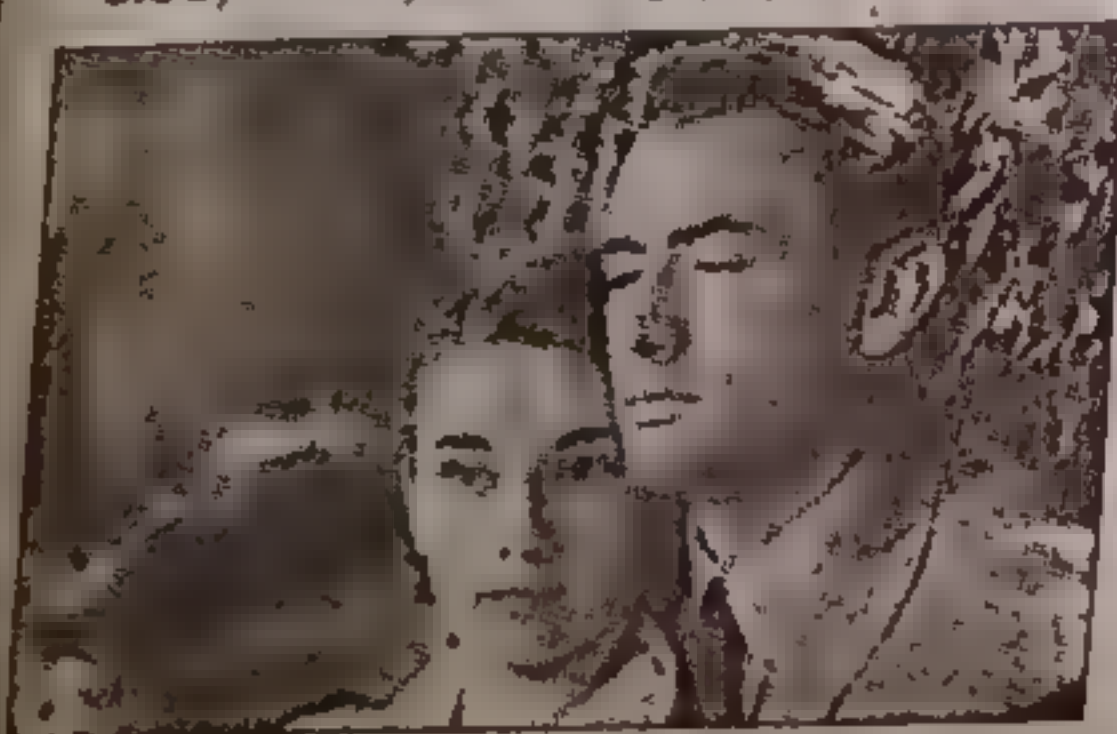
6.25 X/ф «Вор». 8.00, 10.00,
19.00 Сегодня. 8.20 Лоте-
рея «Русское лото». 8.45
М/ф «Снежная королева»,
«Серебряное копытце». 10.20 Д/ф
«Мой ласковый и нежный май».
12.20 X/ф «Ласковый май». 13.25
«Суперстар» представляет: «Группа
«Ласковый май». 15.30 Следствие
ли... 16.20 Т/с «Эра Стрельца».
18.25 Т/с «Паутина». 23.10 X/ф
«Старые клячи». 1.50 На съемочной
площадке фильма Эльдара Рязано-
ва «Старые клячи». 2.05 X/ф «Тон-
я шуточка». 3.50 Т/с «Возвращение
Ухтара».

5.00 «Золотой граммофон». Лучшее. **6.00** X/f «Супертеща для неудачника». **8.00** X/f «Хоттабыч». **9.00** X/f «Приключения солдата и танка». **17.20** «Родина хре-», Концерт Михаила Задорнова. **19.30** M/f «Алеша Попович и Тугарин Змей». **20.50** X/f «ДМБ». **22.45** X/f «Брат». **0.55** Сеанс для взрослых. X/f «Ключ». **3.00** T/c «Инструк-

5 6.00 Мультфильмы: 7.05 «Лайонел Хэмптон: лучше свинга нет». 8.00 «За двумя зайцами». Музыкальная комедия. 10.10 Х/ф «Неуловимые восток». 11.45 Х/ф «Новые приключения неуловимых». 13.20 Х/ф «Корона Российской империи, или Снова неуловимые». 16.05 Приключения комедиантов. 17.55, 19.40 Х/ф «Кавальная ночь-2, или 50 лет спустя». 19.00 Сейчас. 21.50 «Старые песни о главном» 0.55 Х/ф «Кутуз». 3.15 Х/ф «Альфредо, Альфредо». 5.25 Д/с «Календарь природы. Зима».

6.00 М/с «Как говорит
Джинджер». 7.0 М/с
«Детки подросли». 7.55 Никелодо-
он. 8.55, 0.30 «V - визитеры». 9.50
Потерей. «Первая Национальная» и
«Фабрика удачи». 10.00 Битва экс-
трасенсов. 11.35 X/ф «Самый луч-
ший фильм». 19.30 Комеди-Клуб.
Лучшее. 20.00 X/ф «О, счастливи-
чки!». 22.00, 1.20 Комеди-Клуб.
23.00, 3.20 Дом-2. 2.20 Comedy
Woman. 1.25 «Секс» с Анфисой Ча-
ховой. 4.20 Интуиция.

6.00 Х/ф «Коко Шанель».
1-я серия. 7.55 М/ф «Мо-
дификация» М/с «Сма-



Х/ф «Римские каникулы». 12.30, 19.30
Реальный мир. 13.00 Х/ф «Бей пер-
м. Фредди!» 15.30 Т/с «Вечный
17.00 Открытая студия. 18.00
Семь передач Светланы Соро-
киной и Андрея Максимова. 20.00 Д/с
«Огненные встречи. Ядовитый конти-
нент». 21.40 Х/ф

6.00 Необъяснимо, но факт.
7.00, 8.00 Телеобъектив.
7.35 М/с «Эй, Арнольд!» **8.30** Т/с «Друзья». **9.30, 16.00** Т/с «Универ». **10.30** Т/с «Интерны». **11.00** Т/с «Счастливы вместе». **11.40** М/с «Тасманский дьявол». **12.25** «Никелodeон на ТНТ» **14.00** Женская лига. **14.30** Дом-2. **19.00** Год

капел жюри! Именно так случилось с Артуром, который несколько месяцев планировал романтический уик-энд, где на пляжах Майами в ответ на его предложение руки и сердца, любимая девушка Флоранс должна была прошептать: «Да»! Но планы имеют обыкновение рушиться – Флоранс, оказываясь, собирается замуж вовсе не за Артура. А несостоявшийся жених, сам того не желая, становится контрабандистом, перевозимым краденые шедевры.

Улыбнитесь ☺

Никому не поставить нас на колени! Мы лежали, и будем лежать!

Удивительный факт: число гомосексуалистов растет с каждым днем, хотя сами они не размножаются...

На соревнованиях по метанию молота смешнее всех метались зрители 6-го сектора, куда собственно и летел молот...

Хорошо ничего не делать, а потом еще отдохнуть.

Маленькие хитрости: Знаете ли вы, что если золотую рыбку положить на сковородку, то количество желаний увеличивается до пятидесяти.

Распродажа: вещи, которые вам не нужны, за цену, перед которой вы не смогли устоять.

1 ЯНВАРЯ ЭТОТ ДЕНЬ

с Борисом НАЙДОВИЧЕМ

Восход Солнца в 8.59, заход в 16.07, долгота дня 7.08.

Всемирный день мира.
Католический праздник Торжество Пресвятой Богородицы Девы Марии.
День памяти былинного богатыря Ильи Муромца.

Великая Отечественная
1942 – войска Калининского фронта освободили г. Старица.
1943 – Ставка ВГК переименовала Сталинградский фронт в Южный.
Началась Ростовская наступательная операция войск Южного фронта при содействии Закавказского и (с 24 января) Северо-Кавказского фронтов, продолжавшаяся до 18 февраля.
Началась Северо-Кавказская наступательная операция войск левого крыла Южного и Закавказского фронтов, продолжавшаяся до 4 февраля.
Противник начал отводить 1-ю танковую армию из района Моздока, Нальчика, Прохладного.

События
1867 – введено обязательное земское страхование в губернии.
1891 – открылся земской книжный склад для снабжения сельских школ.
1920 – при Саратовском университете создан рабфак, третий в стране.

11.25, 1.30 X/f «Десять негрят». 12.00 Сойчас. 14.40 Д/с «Календарь природы. Зима». 15.30 Т/с «Вечный зов». 17.00 Открытая студия. 18.00 Программа передач Светланы Сорокиной и Андрея Максимова. 19.30 Реальный мир. 20.00 Д/с «Опасные встречи. Крокодилы». 22.30 Д/с «Ночное происшествие». 0.20 Шаги к успеху. 1.15 X/f «Основной инстинкт-2». 3.35 В нашу гавань заходили корабли... 4.35 Д/с «Избегать смерти».

6.00 Необъяснимо, но факт. 7.00, 8.00 Неделя об-ласть. 7.35 «Общественное мнение» с А. Колобродовым. 8.30 Комеди-Клуб. 9.30, 18.00, 20.00 Т/с «Универ». 10.30, 19.00 Т/с «Интерны». 11.00 Т/с «Счастливы вместе». 11.50 М/с «Тасманский дьявол». 12.40 М/с «Губка Боб Квадратные штаны». 13.30 М/с «Бэтмен. Отвага и смелость». 14.00, 19.30, 0.30 Телеобъектив. 14.30, 23.00, 0.00, 1.55 Дом-2. 16.05 X/f «Хатико: самый верный друг». 18.30, 20.30 Т/с «Реальные пацаны». 21.00 X/f «Красавица и уродина». 1.00 Т/с «Друзья». 2.55 Школа ремонта. 3.50 Клуб бывших жен. 4.50 Интуиция.

6.00 М/с «Росомаха и люди Икс». 6.55 М/с «Смешарики». 7.00 М/с «Скуби Ду». 7.30, 16.30 Т/с «Папины доч-ки». 8.00 Т/с «Аманда О». 9.00, 12.00, 23.20 «6 кадров». 10.30 М/ф «Уоллес и Громит. Проклятие кролика-оборотня». 13.30 М/ф «Жил-был пёс». «Бобик в гостях у Барбоса». «Смешарики». 14.00 М/с «Лизун и настоящие охотники за привидениями». 14.30 М/ф «Меч в камне». 17.30 Галилео. 18.30 Т/с «Даёшь молодёжь!». 19.30 Т/с «Воронины». 20.30 Т/с «Маргоша». 21.30 X/f «Лара Крофт – расхитительница гробниц». 0.30 Кино в деталях. 1.30 X/f «Американский ниндзя». 3.20 Хорошие шутки. 5.05 М/ф «Новогоднее путешествие».

5.00 «Все включено». 9.00, 12.15, 17.15, 22.40, 0.55 Вести-спорт. 9.20, 10.55, 1.40 «Моя планета». 10.20, 1.10 «Наука 2.0». 11.45 Рыбалка с Радзишевским. 12.00, 17.00, 22.25 Вести.ру. 12.30 Дзюдо. Чемпионат России. 13.00 «Футбол Ее Величества». 13.50 «Технологии спорта». 14.20 «Начать сначала». 14.55 X/f «Грабёж». 17.25 «Транзит». Фильм Аркадия Мамонтова. 18.20 «Основной состав». 18.55 Хоккей. КХЛ. «Атлант» (Московская область) – «Витязь» (Чехов). 21.15, 4.00 Неделя спорта. 22.55 Футбол. Чемпионат Англии. «Арсенал» – «Челси».

7.00 Евроньюс. 10.00, 15.30, 19.30, 23.30 Новости культуры. 10.25 X/f «Принцесса цирка». 12.55 «Линия жизни». Дмитрий Назаров. 13.55, 23.50 X/f «Артемизия Санчес». 1-я серия. 15.40 «Белая овца». Спектакль Московского театра «Эрмитаж». Режиссер М. Левитин. 17.35, 1.40 «Искусство быть смешным». Юрий Никулин. 18.30 События года. Премия «Грэмфолле». 19.45 Главная роль. 20.05 Юбилей Джеммы Фирсовой. «Сны возвращений». 20.45 Д/с «Великая тайна воды». 21.40 «Сати и компания. Новогодние встречи». 22.45 Д/с «Сигирия – сказочная крепость». 23.00 «Глаза в глаза» с Аллой Сигаловой. Танцы народов мира: русский хоровод. 1.25 К. Сен-Санс. Вариации на тему Бетховена. 2.35 Д/с «Дамаск. Рай в пустыне».

11.25, 1.30 X/f «Тот самый Мюнхгаузен». 14.25 Д/с «Календарь природы. Зима». 15.30 Т/с «Вечный зов». 17.00 Открытая студия. 18.00 Программа передач Светланы Сорокиной и Андрея Максимова. 19.30 Реальный мир. 20.00 Д/с «Опасные встречи. Дикие кабаны». 22.30 X/f «Четыре комнаты». 0.30 X/f «Попутчик». 2.40 X/f «Секс-миссия, или Новые амазонки». 5.05 Личные вещи.

6.00 Необъяснимо, но факт. 7.00, 8.00, 14.00, 19.30, 0.30 Телеобъектив. 7.35 М/с «Эй, Арнольд!». 8.30, 18.00, 20.00, 1.00 Т/с «Друзья». 9.30 Т/с «Универ». 10.30, 19.00 Т/с «Интерны». 11.00 Т/с «Счастливы вместе». 11.50 М/с «Тасманский дьявол». 12.40 М/с «Губка Боб Квадратные штаны». 13.30 М/с «Бэтмен. Отвага и смелость». 14.20 Страна Стройных. 14.30, 23.00, 0.00, 1.55 Дом-2. 16.15 X/f «Поцелуйчик». 18.30, 20.30 Т/с «Реальные пацаны». 21.00 X/f «Трансильмания». 2.55 Школа ремонта. 3.50 Cosmopolitan. 4.50 Интуиция.

6.00 М/с «Росомаха и люди Икс». 6.55 М/с «Смешарики». 7.00 М/с «Скуби Ду». 7.30 Т/с «Папины дочки». 8.00 Т/с «Аманда О». 9.00, 12.20, 17.10, 23.40 «6 кадров». 9.30, 20.30 Т/с «Маргоша». 10.30 X/f «Бетховен-3». 13.30 М/ф «Дед мороз и лето». М/с «Смешарики». 14.00 М/ф «Приключения Винни». 15.20 X/f «Лара Крофт – расхитительница гробниц». 17.30 Галилео. 18.30 Т/с «Даёшь молодёжь!». 19.30 Т/с «Воронины». 21.30 X/f «Лара Крофт – расхитительница гробниц. Колыбель жизни». 0.30 Информания. 1.00 X/f «Американский ниндзя. Кровавая охота». 2.45 Хорошие шутки. 4.35 М/ф «В некотором царстве». 5.10 Музыка на СТС.

5.00 «Все включено». 9.00, 12.15, 17.10, 22.35, 0.55 Вести-спорт. 9.15, 10.50, 1.05 «Моя планета». 10.15 «Наука 2.0». 11.45 Рыбалка с Радзишевским. 12.00, 16.55, 22.15 Вести.ру. 12.25 Дзюдо. Чемпионат России. 12.55 Неделя спорта. 14.05 «Белый лебедь». Фильм Аркадия Мамонтова. 14.40 X/f «Новая полицейская академия». 17.25 Плавание. Международные соревнования «Кубок Владимира Сальникова-2010». 19.55 Хоккей. КХЛ. «Динамо» (Рига) – «Авангард» (Омская область). 22.55 Футбол. Чемпионат Англии. «Бирмингем» – «Манчестер Юнайтед».

6.30 Евроньюс. 10.00, 15.30, 19.30, 23.30 Новости культуры. 10.15, 19.45 Главная роль. 10.40 X/f «Под крышами Монмартра». 13.00 Д/с «Великая тайна воды». 13.55, 23.50 X/f «Артемизия Санчес». 15.40 X/f «Молодо-зелено». 17.10 Олег Табаков. Творческий вечер в Доме актера. 18.25 Д/с «Замки Аугустсбург и Фалькенлуост». 18.40 События года. Первый международный фестиваль «Неделя Ростроповича». 20.05 «Больше, чем любовь». Александр Ширвиндт. 20.45 Д/с «Великая тайна воды». 21.35 Анна Нетребко и Джошуа Белл. Гала-концерт в Альберт-холле. 23.00 «Глаза в глаза» с Аллой Сигаловой. Танцы народов мира: украинский голак. 1.25 Р. Штраус. Сюита вальсов из оперы «Кавалер розы». Дирижер М. Янсонс. 1.55 «Свет влочной игрушки». 2.35 Д/с «Баальбек. Столпы Юпитера».

11.25, 1.30 X/f «Тот самый Мюнхгаузен». 14.25 Д/с «Календарь природы. Зима». 15.30 Т/с «Вечный зов». 17.00 Открытая студия. 18.00 Программа передач Светланы Сорокиной и Андрея Максимова. 19.30 Реальный мир. 20.00 Д/с «Опасные встречи. Возвращение в пещеру питонов». 22.30 X/f «Пришельцы». 0.40 X/f «Она ненавидит меня». 3.25 X/f «Меч судьбы».

6.00 Необъяснимо, но факт. 7.00, 8.00, 14.00, 19.30, 0.40 Телеобъектив. 7.35 М/с «Эй, Арнольд!». 8.30, 1.10 Т/с «Друзья». 9.30, 18.00, 20.00 Т/с «Универ». 10.30, 19.00 Т/с «Интерны». 11.00 Т/с «Счастливы вместе». 11.50 М/с «Тасманский дьявол». 12.40 М/с «Губка Боб Квадратные штаны». 13.30 М/с «Бэтмен. Отвага и смелость». 14.30, 23.00, 0.00, 1.55 Дом-2. 16.10 X/f «Трансильмания». 18.30, 20.30 Т/с «Реальные пацаны». 21.00 X/f «Будь круче». 3.05 Школа ремонта. 4.40 Cosmopolitan. 5.05 «Саша+Маша».

6.00 М/с «Росомаха и люди Икс». 6.55 М/с «Смешарики». 7.00 М/с «Скуби Ду». 7.30 Т/с «Папины дочки». 8.00 Т/с «Аманда О». 9.00, 12.15, 17.10, 23.40 «6 кадров». 9.30, 20.30 Т/с «Маргоша». 10.30 X/f «Бетховен-4». 13.30 М/ф «Новогодняя сказка». М/с «Смешарики». 14.00 «Клуб Винкс – школа волшебниц». 15.00 X/f «Лара Крофт – расхитительница гробниц. Колыбель жизни». 17.30 Галилео. 18.30 Т/с «Даёшь молодёжь!». 19.30 Т/с «Воронины». 21.00 X/f «Трансформеры». 0.30 Информания. 1.00 Хорошие шутки. 4.50 М/ф «Бременские музыканты».

5.00 «Все включено». 9.00, 11.40, 16.40, 22.20, 0.40 Вести-спорт. 9.15, 0.50 «Моя планета». 10.35 «Наука 2.0». 11.10 «Рейтинг Тимофея Баженова». 11.55 Хоккей. КХЛ. «Амур» (Хабаровск) – «Салават Юлаев» (Уфа). 14.15 Хоккей России. 14.50 X/f «Король оружия». 16.55 Плавание. Международные соревнования «Кубок Владимира Сальникова-2010». 19.25 Волейбол. Чемпионат России. Мужчины. «Искра» (Одинцово) – «Зенит-Казань». 21.15 Профессиональный бокс. Александр Поветкин (Россия) против Николая Фирты (США). 22.40 Футбол. Чемпионат Англии. «Уиган» – «Арсенал».

6.30 Евроньюс. 10.00, 15.30, 19.30, 23.30 Новости культуры. 10.15, 19.45 Главная роль. 10.40 X/f «Сильва». 13.00 Д/с «Великая тайна воды». 13.55, 23.50 X/f «Артемизия Санчес». 15.40 X/f «Укрощение строптивой». 17.00 Людмила Касаткина. Творческий вечер. 18.00 Д/с «Кафедральный собор в Шибенике. Взгляд, застывший в камне». 18.15 75 лет Евгению Рейну. «Двух столиц неприкаянный житель...» 18.40 События года. Номинант премии «Грэмми» 2010. 20.05 Д/с «Я буду выглядеть смешно. Татьяна Васильева». 20.45 Д/с «Великая тайна воды». 21.40 Гала-концерт в австрийском замке Графенег. 22.45 Д/с «Сокурам. Грот озарения». 23.00 «Глаза в глаза» с Аллой Сигаловой. Танцы народов мира: кавказская лезгинка. 1.25 Симфонические фрагменты и хоры из опер Дж. Верди. Дирижер В. Спиваков. 1.55 Е. Евстигнев, В. Гафт, С. Юрский, К. Райкин в литературной программе «Снег идет...» 2.35 Д/с «Летний дворец. Сады таинственной императрицы».



X/f «Римский мир». Реальный мир. 17.00 Открытая студия. Программа передач Светланы Сорокиной и Андрея Максимова. 19.30 Реальный мир. 20.00 Д/с «Опасные встречи». 23.30 X/f «Пришельцы».

6.00 Необъяснимо, но факт. 7.00, 8.00, 14.00, 19.30, 0.30 Телеобъектив. 7.35 М/с «Эй, Арнольд!». 8.30, 1.10 Т/с «Друзья». 9.30, 18.00, 20.00 Т/с «Универ». 10.30, 19.00 Т/с «Интерны». 11.00 Т/с «Счастливы вместе». 11.50 М/с «Тасманский дьявол». 12.40 М/с «Губка Боб Квадратные штаны». 13.30 М/с «Бэтмен. Отвага и смелость». 14.30, 23.00, 0.00, 1.55 Дом-2. 16.10 X/f «Трансильмания». 18.30, 20.30 Т/с «Реальные пацаны». 21.00 X/f «Будь круче». 3.05 Школа ремонта. 4.40 Cosmopolitan. 5.05 «Саша+Маша».

6.00 М/с «Росомаха и люди Икс». 6.55 М/с «Смешарики». 7.00 М/с «Скуби Ду». 7.30 Т/с «Папины дочки». 8.00 Т/с «Аманда О». 9.00, 12.15, 17.10, 23.40 «6 кадров». 9.30, 20.30 Т/с «Маргоша». 10.30 X/f «Бетховен-4». 13.30 М/ф «Новогодняя сказка». М/с «Смешарики». 14.00 «Клуб Винкс – школа волшебниц». 15.00 X/f «Лара Крофт – расхитительница гробниц. Колыбель жизни». 17.30 Галилео. 18.30 Т/с «Даёшь молодёжь!». 19.30 Т/с «Воронины». 21.00 X/f «Трансформеры». 0.30 Информания. 1.00 Хорошие шутки. 4.50 М/ф «Бременские музыканты».

5.00 «Все включено». 9.00, 11.40, 16.40, 22.20, 0.40 Вести-спорт. 9.15, 0.50 «Моя планета». 10.35 «Наука 2.0». 11.10 «Рейтинг Тимофея Баженова». 11.55 Хоккей. КХЛ. «Амур» (Хабаровск) – «Салават Юлаев» (Уфа). 14.15 Хоккей России. 14.50 X/f «Король оружия». 16.55 Плавание. Международные соревнования «Кубок Владимира Сальникова-2010». 19.25 Волейбол. Чемпионат России. Мужчины. «Искра» (Одинцово) – «Зенит-Казань». 21.15 Профессиональный бокс. Александр Поветкин (Россия) против Николая Фирты (США). 22.40 Футбол. Чемпионат Англии. «Уиган» – «Арсенал».

6.30 Евроньюс. 10.00, 15.30, 19.30, 23.30 Новости культуры. 10.15, 19.45 Главная роль. 10.40 X/f «Сильва». 13.00 Д/с «Великая тайна воды». 13.55, 23.50 X/f «Артемизия Санчес». 15.40 X/f «Укрощение строптивой». 17.00 Людмила Касаткина. Творческий вечер. 18.00 Д/с «Кафедральный собор в Шибенике. Взгляд, застывший в камне». 18.15 75 лет Евгению Рейну. «Двух столиц неприкаянный житель...» 18.40 События года. Номинант премии «Грэмми» 2010. 20.05 Д/с «Я буду выглядеть смешно. Татьяна Васильева». 20.45 Д/с «Великая тайна воды». 21.40 Гала-концерт в австрийском замке Графенег. 22.45 Д/с «Сокурам. Грот озарения». 23.00 «Глаза в глаза» с Аллой Сигаловой. Танцы народов мира: кавказская лезгинка. 1.25 Симфонические фрагменты и хоры из опер Дж. Верди. Дирижер В. Спиваков. 1.55 Е. Евстигнев, В. Гафт, С. Юрский, К. Райкин в литературной программе «Снег идет...» 2.35 Д/с «Летний дворец. Сады таинственной императрицы».

Заказ и доставка билетов

на лучшие концерты, спектакли, представления

по тел. (845-2) 348-666 (Михаил)

Аккорд

агентства и автоклубы

Наша компания работает с ООО «Д» потому что это выгодно. тел. (8452) 339

АВТОМАСЛАВТ

12.30, 19.30
13.00 Х/ф «Белый
Фредди!» 15.30 Т/с «Вечный
17.00 Открытая студия. 18.00
Программа передач Светланы Соро-
киной и Андрея Максимова. 20.00 Д/с
«Опасные встречи. Ядовитый конти-
нет». 23.30 Х/ф «Кингсайз». 1.40 Х/ф
«Пришельцы». 3.45 Х/ф «Фидо».

6.00 Необъяснимо, но
факт. 7.00, 8.00, 14.00,
19.30, 0.30 Телеобъектив. 7.35 М/с
«Эй, Арнольд!» 8.30, 1.00, 3.00 Т/с
«Друзья». 9.30, 18.00, 20.00 Т/с «Уни-
верс». 10.30, 19.00 Т/с «Интерны».
11.00 Т/с «Счастливы вместе». 11.50
М/с «Тасманский дьявол». 12.40 М/с
«Губка Боб Квадратные штаны». 13.30
М/с «Бэтмен. Отага и смелость».
14.20 Страна Стройных. 14.30, 23.00,
23.00 Дом-2. 15.45 Х/ф «Будь круче».
18.30, 20.30 Т/с «Реальные пацаны».
21.00 Х/ф «Любовь и другие ката-
строфы». 2.00 «Секс» с Анфисой Че-
ховой. 4.55 Школа ремонта.

6.00 М/с «Росомаха и люди
Икс». 6.55 М/с «Смешари-
ки». 7.00 М/с «Скуби Ду».
7.30 Т/с «Папины дочери».
8.00 Т/с «Аманда О» 9.00, 17.10, 23.50
«6 кадров». 9.30, 20.00 Т/с «Маргоша».
10.30 Х/ф «Бетховен-5». 12.15 М/ф
«Весёлые фантазии». 13.30 М/ф «Ну,
погоди!». Зима в Простоквашино».
14.00 «Клуб Винкс - школа волшеб-
ниц». 14.30 Х/ф «Трансформеры».
17.30 Галилео. 18.30 Т/с «Даёшь мо-
лодёжы!» 19.30 Т/с «Воронины». 21.00
Х/ф «Трансформеры. Месть падших».
0.30 Инфомания. 1.00 «Хорошие шут-
ки года». «За всё хорошее!» 3.00 «Хо-
рошие шутки». 4.55 М/ф «Баранкин,
будь человеком!»

5.00 «Все включено». 9.00,
12.00, 16.40, 19.55, 0.25
Вести-спорт. 9.15, 10.55,
1.05 «Моя планета». 10.25,
0.35 «Наука 2.0». 12.10 К-1. Мировая
серия «Король королей». 14.50 Х/ф
«Ударная сила». 16.55, 22.05 Хоккей.
Кубок Шпенглера. 1/2 финала. 19.10
Профессиональный бокс. Денис Ле-
бедев (Россия) против Марко Хука
(Германия). 20.10 Биатлон. «Рожде-
ственная гонка звезд».

6.30 Евроньюс. 10.00, 15.30,
19.30, 23.30 Новости культу-
ры. 10.15, 19.45 Главная
роль. 10.40 Х/ф «Веселая
вдова». 13.00 Д/с «Великая тайна
воды». 13.55, 23.50 Х/ф «Артемизия
Санчес». 15.40 Х/ф «Сказание о земле
сибирской». 17.15 Вера Васильева.
Творческий вечер в театре Сатиры.
18.45 События года. Государственная
премия Российской Федерации. Де-
нис Мацуев (фортепиано). 20.00 Сме-
хоносталия. 20.30 «Линия жизни».
Роман Виктюк. 21.25 К юбилею Татья-
ны Никитиной. «Татьяна и Сергей Ни-
китины в кругу друзей». 23.00 «Глаза
в глаза» с Аллой Сигаловой. Танцы
народов мира: молдавский жок. 1.25
Играет Фредерик Кемпф. 1.55 Д/ф
«Любовь моя - эстрада». 2.35 Д/ф
«Мерида. Вода и ее пути».

19.10 Х/ф «Покров-
сти национальной охоты в зимний
период». 21.15 «Золотой Граммо-
фон». 23.55 Новогоднее обращение
президента РФ Д.А. Медведева 0.05
«Первый скорый». Музыкальный
фильм. 1.55 «Первый дома» Музы-
кальный фильм. 3.45 Х/ф «Бой пер-
вым, Фредди!»

6.00 М/с «Росомаха и люди
Икс». 6.55 М/с «Смешари-
ки». 7.00 М/с «Скуби Ду».
7.30 Т/с «Папины дочери».
8.00 Т/с «Аманда О» 9.00, 18.20 «6 ка-
дров». 9.30 Т/с «Маргоша. 10.30 Т/с
«Воронины». 13.30 «Аладдин». 15.30
Х/ф «Трансформеры. Месть падших».
18.30 Т/с «Даёшь молодёжы!» 22.55,
3.00 «Даёшь молодёжы!» Новый год.
23.55 Новогоднее обращение прези-
дента РФ Д.А. Медведева. 0.00 «6 ка-
дров». Новый год! 1.00 «Новый год
по-нашему!» Пародийное шоу. 4.00
Музыка на СТС.

5.00 «Все включено». 9.00,
12.00, 16.10, 20.35 Вести-
спорт. 9.10 «Наука 2.0».
9.40, 4.25 «Моя планета».
10.15, 12.10 «Золотой пьедестал».
13.55 Хоккей. Кубок Шпенглера. Фи-
нал. 16.20 Футбол-2010. Лучшее.
23.10, 0.00 Биатлон. «Рождествен-
ская гонка звезд». 23.55 Новогоднее
обращение президента РФ Д.А. Мед-
ведева. 0.40 Футбол-2010. Лучшее.

6.30 Евроньюс. 10.00, 19.30
Новости культуры. 10.25
Х/ф «Летучая мышь». 12.40
«Зоопарк на Цветном».
13.10 «Татьяна и Сергей Никитины в
кругу друзей». 14.40 «Линия жизни».
Борис Грачевский. 15.35 Х/ф «Сви-
нарка и пастух». 17.00 Владимир
Зельдин. Творческий вечер в Цен-
тральном академическом театре
Российской Армии. 18.25, 1.55 «Чему
смеётся? или. Классики жанра».
19.50 «Новогодняя ночь в цирке».
21.30 Новогодний гала-концерт «Ро-
мантика романа». 23.55 Новогоднее
обращение президента РФ Д.А. Мед-
ведева. 0.05 Легендарные концерты.
Три тенора - Пласидо Доминго, Хосе
Каррерас, Лучано Паваротти. 1.30
М/ф «Падал прошлогодний снег».

6.00 М/с «Как говорит
Джинджер». 7.00 М/с
«Детки подросли». 7.50 М/с «При-
ключения Джимми Нейтрона». 8.20
М/с «Губка Боб квадратные штаны».
10.00 Битва экстрасенсов 17.55 Х/ф
«Наша Russia. Яйца судьбы». 19.30
«Общественное мнение» с А. Коло-
бродовым. 20.00 Х/ф «Самый луч-
ший фильм». 22.00, 1.20 Комеди-
Клуб. 23.00, 3.20 Дом-2. 4.00
«Визитеры». 5.20 «Соблазны Woman».
4.20 Интуиция. 5.20 Т/с «Саша +
Маша».

6.00 М/ф «Волчище-серый
хвостик». «Новогоднее
путешествие». «Ну, пого-
ди!». «Дед мороз и лето».
«Снеговик-почтовик». 7.20 М/ф
«Приключения Буратино». 8.30 М/ф
«Новогодняя сказка». «Смешарики».
9.00 М/ф «Снежная королева». 10.10
М/ф «Элвин и бурундуки встречают
оборотня». 11.30, 22.45 «6 кадров».
16.40 «6 кадров». Новый год! 17.40
М/ф «Карлик нос». 19.15 М/ф
«Волт». 21.00 М/ф «В гости к Ро-
бинсонам». 23.45 Х/ф «Старая закла-
ка». 1.30 Х/ф «Моя первая свадьба».
3.15 Х/ф «Уроки ориентации». 5.00
М/ф «Умка». «Умка ищет друга».
5.20 Музыка на СТС.

5.00, 10.10, 0.55 «Моя пла-
нета». 8.50, 4.15 «Железный
передел». 9.35 «Наука 2.0».
12.10 «В мире животных».
12.40 «Индустрия кино». 13.10 «На-
езд». 13.40 «Биатлон с Дмитрием Гу-
берниевым». 14.05 Биатлон. «Рожде-
ственная гонка звезд». 15.30 Фут-
бол. Чемпионат Англии. «Вест Бром-
вич» - «Манчестер Юнайтед». 17.55
Футбол. Чемпионат Англии. «Тоттен-
хэм» - «Фулхэм». 19.55 Футбол. Чем-
пионат Англии. «Бирмингем» - «Ар-
сенал». 22.25 Вести-спорт. 22.35
Профессиональный бокс. Бой Вла-
димира Кличко. 2.25 Футбол. Чем-
пионат Англии. «Вест Бромвич» -
«Манчестер Юнайтед».

6.30 Евроньюс. 10.15 Х/ф
«Двенадцать месяцев».
12.35 М/ф «Новогодняя
сказка». «Храбрый олене-
нок». 13.15 Новогодний концерт
Венского филармонического оркес-
тра-2011. 15.40, 1.55 Д/ф «Экватор».
16.35 «Звёзды цирка». 17.30 М/ф
«Серебряные копытцы». 17.40 «Теа-
тральные байки». Вечер в театре
«Школа современной пьесы». 18.30
Легендарные концерты. Три тенора
- Пласидо Доминго, Хосе Каррерас,
Лучано Паваротти. 20.05 «Острова».
Фаина Раневская. 20.45 Х/ф «Вес-
на». 22.30 «Самый лучший Новый
год!». 0.50 «Театральные байки».
Вечер в театре «Школа современной
пьесы». 1.45 М/ф «Праздник».

6.00 М/с «Как говорит
Джинджер». 7.00 М/с
«Детки подросли». 7.55 М/с «При-
ключения Джимми Нейтрона». 8.20
М/с «Губка Боб квадратные штаны».
10.00 Битва экстрасенсов 17.55 Х/ф
«Наша Russia. Яйца судьбы». 19.30
«Общественное мнение» с А. Коло-
бродовым. 20.00 Х/ф «Самый луч-
ший фильм». 22.00, 1.20 Комеди-
Клуб. 23.00, 3.20 Дом-2. 4.00
«Визитеры». 5.20 «Соблазны Woman».
4.20 Интуиция. 5.20 Т/с «Саша +
Маша».

6.00 Х/ф «Коко Шанель».
1-я серия. 7.55 М/ф «Мо-
роз Иванович». М/с «Сме-
шарики». 8.30 М/с «Сме-
шарики». «Дед мороз и серый
волк». 9.00 М/ф «Карлик нос». 10.35
М/ф «Элвин и бурундуки встречают
Франкенштейна». 12.00 Т/с «Воро-
нины». 15.00 Т/с «Даёшь моло-
дёжы!». 18.20 «Даёшь молодёжы!»
Новый год. 19.20 М/ф «Рога и копы-
та». 21.00 М/ф «Суперсемейка».
23.10 Х/ф «Укрощение строптиво-
го». 0.55 Х/ф «Блещ». 2.45 Х/ф «Ал-
лея славы». 4.40 М/ф «Золотая ан-
тилопа». 5.15 Музыка на СТС.

5.00 Футбол. Чемпионат
Англии. «Тоттенхэм»
«Фулхэм». 6.45, 10.10, 0.30
«Моя планета». 8.25 Стра-
на спортивная. 8.50, 4.15 «Желез-
ный передел». 9.40 «Наука 2.0».
11.45 «В мире животных». 12.15,
20.55 Вести-спорт. 12.25 Футбол-
2010. Лучшее. 16.25, 2.25 Футбол.
Чемпионат Англии. «Челси» - «Астон
Вилла». 18.25 Футбол. Чемпионат
Англии. «Уиган» - «Ньюкасл». 21.05
Профессиональный бокс. Бой Дени-
са Лебедева.

6.30 Евроньюс. 10.10 М/ф
«Снежная королева». 11.15
Х/ф «Инкогнито из Петер-
бурга». 12.40 «Легенды
мирового кино». Анатолий Кузнецов.
13.10 Х/ф «Мнимый больной».
15.10 «Человек в шляпе. Анатолий
Ромашин». 15.50, 1.55 Д/ф «Эква-
тор». 16.45 Концерт «Шлягеры ухо-
дящего века». 17.35 «Евгения Хана-
ева. Под звуки нестарящего валь-
са». 18.20 Концерт Евгения Дятлова
в Московском международном
Доме музыки. 19.25 Х/ф «Мистер
Икс». 20.55 «Божественная Гликерия».
Г. Богданова-Чеснокова. 21.35
Герард Васильев и «ОпереттаLand-
2010». Гала-концерт. 22.40 Х/ф
«Елизавета I». 0.25 «Короли песни».
Тина Тернер. Юбилейный концерт в
Амстердаме. 1.25 М/ф «Банкет».
«Фильм, фильм, фильм».

а компания
с ООО «Аккорд»
то это выгодно!
3452) 339-441
ла Автохимия

САРАТОВСКИЙ ШИРК

С 25 ДЕКАБРЯ

ЛИГАНТСКИЕ

ЛЬВЫ

КЕНИИ

САМЫЙ СИЛЬНЫЙ

ЧЕЛОВЕК ПЛАНЕТЫ

Реклама

18452) 26-09-70
8-287-833-10-32

12 Новые времена

№ 48 (401)

в Саратове

24.12.2010 – 20.01.2011

2 января в ЛДС "Кристалл"

12:00 14:00

АНИМАЦИЯ 94

ЛЕДОВЫЙ ТЕАТР

ДЕТСКОЕ НОВОГОДНЕЕ ЛЕДОВОЕ ШОУ

НОВОГОДНИЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ

В ВОЛШЕБНОМ МАГАЗИНЕ ИГРУШЕК

КАССЫ: 20-63-85 46-16-28

заказ и доставка билетов: 77-94-88, 42-04-76

15 и 16 января

ТЕАТР ОПЕРЫ И БАЛЕТА

АНИМАЦИЯ 94

ДЕТСКИЙ МУЗЫКАЛЬНЫЙ ИНТЕРАКТИВНЫЙ СПЕКТАКЛЬ

НОВОГОДНИЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ

МАШИ И МЕДВЕДЯ

КАССЫ: 26-31-64 46-16-28 42-04-76 77-94-88

28, 29, 30, 31 декабря

ТЮЗ

АНИМАЦИЯ 94

ПРЕМЬЕРА

НОВОГОДНИЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ

ЛУНТИКА И ЕГО ДРУЗЕЙ!

В ГОСТИ ДЕТСКИХ ТАЛАНТОВ И КОСТЮМОВ

ЕЛКА

КАССЫ: 26-31-64 46-16-28 42-04-76 77-94-88

НВ Рампа цвета радуги

Сорок минут сказки

Театр «Куклы Папы Карло» приглашает на новогодние спектакли

Алиса САВКИНА, фото автора

Новый год – самый добрый и волшебный праздник. В воздухе пахнет сосной и мандаринами. Весь город украшен разноцветными, мерцающими фонариками. Катки и горки залиты, и ждут своих гостей. Мягкий снежок украшает улицы города, закрывая собой всю серость прошедшей осени.

Это время, когда сбываются самые заветные мечты и желания, как у детей, так и у взрослых. Но больше всех Новый год ждут детишки, ведь в этот праздник можно попросить у Деда Мороза все что угодно. И утром первого января найти под елкой большую коробку с бантом, а внутри долгожданный подарок.

А еще один подарок для детей в этот новый год, подготовил театр «Куклы Папы Карло». С 25 по 30 декабря, в актовом зале экономического университета театр представляет свои новогодние спектакли. Любимые сказки детства, где добро всегда побеждает зло, где лесные звери украшают елку гирляндами и водят вокруг нее хоровод, где волк дружит с зайцем, а подарки получают только те дети, которые хорошо себя вели.

В этом театре живое общение между актерами и зрителями. Эти сказки никого не оставят равнодушным. Дети наполнят зал радостным смехом и улыбками, а их родители, может быть, увидят уже известную им сказку по-новому, не как в детстве.

А после спектакля с куклами можно пообщаться с Дедом Морозом и даже

сказать ему, что ты хочешь получить в подарок на Новый год.

Театр кукол – это волшебный мир, как для детей, так и для их родителей. Ведь в любом возрасте веришь в чудо и ждешь, что оно произойдет именно с тобой. И вот, сняв с детишек маленькие курточки и варежки, размотав длинные шарфы, родители ведут их туда, где через несколько минут начнется сказка. А помогают ожить этой сказке актеры театра «Куклы Папы Карло» и его руководитель Александр Авдонин. Мы спросили его:

– Сложно выступать перед детьми? Ведь они самые взыскательные зрители.

– Самые строгие, но и самые благодарные. С ними надо разговаривать как с равными. В театре они впервые видят зло и добро, правду и ложь, черное и белое, и приобретают первые навыки жизни. У каждого из них свое ощущение музыки жизни, у всех разное воспитание. Им надо показывать и объяснять именно ту сказку, которая интересна и нужна им в этот период жизни. В театре кукол живое общение, с его помощью можно очень многое донести до детей.

– У вас есть любимая кукла – особенная?

– В театре все куклы сделаны нашими руками, поэтому любимчиков у нас нет. Сколько ты вложишь души в куклу при ее создании, столько она ее тебе и возвратит хорошей игрой. В каждой кукле живет частичка тебя самого.

– У вас есть мечта?

– Да. Чтобы филармония обрела, наконец-то свой возрожденный дом. ■

НВ Время дела

Парк IT-периода

В АТТО открылась постоянно действующая выставка-полигон

Внимание! Представление «Новогодние приключения Лунтика и его друзей» 31 декабря 2010 г. состоится в 10.00 и 13.00. Билеты, приобретенные на 31 декабря 2010 г. и до 15.00.

ИСКУССТВО ЖИТЬ

Обратите
внимание

Приметы недели

27 ДЕКАБРЯ

Безветренная золотистая вечерняя заря – к хорошей погоде. Вызвездило к вечеру – ночью жди мороз.

28 ДЕКАБРЯ

Иней на деревьях – к морозам, туман – к оттепели.

29 ДЕКАБРЯ

Коли на Аггея сильный мороз, то он простоит до Крещения.

Если на деревьях иней, то Святки будут теплые.

30 ДЕКАБРЯ

Снег идет большими хлопьями – к ненастью, к мокроте.

Иней на Даниила – к теплым Святкам.

31 ДЕКАБРЯ

Святой Модест – хранитель скота. Мужские братчины с пивом.

Пушистый иней – к сухой погоде.

Вечером вороны стаи вдруг начинают метаться вверх и вниз – быть ночью метели.

1 ЯНВАРЯ

Вонифаций – целитель от пьянства.

Полиевкт – каратель нарушителей клятв и договоров.

Если 1 января до обеда будет пасмурно, а после обеда ясно – поздний сев лучше; если наоборот – то хуже.

Если поутру будет на деревьях густой иней, то год будет хлебородный, а если его не бывает – нехлебородный. На Новый год пасмурно – будет пшеница сановитая.

Если сильный мороз и малый снежок – к урожаю хлебов, а если тепло и нет снега – к неурожаю.

Если тепло – рожь будет хороша. Сильный ветер в этот день обещает урожай орехов, а месячная звездная ночь – урожай гороха и чечевицы. Но если ночь будет безлунная и беззвездная, горох и чечевица не родятся, тогда их сеют мало, а то и вовсе не сеют.

Если на Новый год заряно ночью, то горох уродится.

2 ЯНВАРЯ

В этот день служили молебны и обносили крестным ходом иконы вокруг села для предохранения крестьянского добра от всякой напасти. Очищают яблони от инея и снега для закладки будущего урожая.

Гороскоп

с 27 декабря по 2 января

ОВЕН (21 марта – 20 апреля)

События недели заставят вас смотреть на жизнь иначе.

ТЕЛЕЦ (21 апреля – 20 мая)

Вы будете полны сил, ваша готовность с энергией взяться за любое



нут

ашает

ты хочешь получить в
й год.

– это волшебный мир,
ак и для их родителей.
озрасте веришь в чудо
о произойдет именно с
в с детишек маленькие
кки, размотав длинные
и ведут их туда, где че-
инут начнется сказка.
ть этой сказке актеры
Папы Карло» и его ру-
ксандр Авдонин. Мы

ыступать перед деть-
амые взыскательные

гие, но и самые благо-
надо разговаривать как
тре они впервые видят
вду и ложь, черное и
етают первые навыки
о из них свое ощущение,
у всех разное воспри-
казывать и объяснять
которая интересна и
риод жизни. В театре
ение, с его помощью
ое донести до детей.

любимая кукла –

куклы сделаны наши-
му любимчиков у нас
пожишь души в куклу
только она ее тебе и
й игрой. В каждой ку-
а тебя самого.

ечта?

филармония обрела,
зрожденный дом.

Следующий выход газеты «Новые времена в Саратове» 21 янв

мода

нно

ОЛИГОН

бочих условиях но-
технологии.
проект – совершенно
перспективное явление
на рынке IT в
то является откры-
точной площадкой и
самых современных
технологий, которые обычно
применяются лишь на еже-
годных выставках в
европейских сто-
лице и в Саратове мы
имеем действующую
самых последних но-
вых технологий, которые
можно принять решение
покупке, можно увидеть
применительно к кон-
струкции.

Подробнее узнать о Парке высоких технологий
можно на <http://park.atto.ru>

Высоких Технологий
на базе Саратовского
научно-исследовательского центра АТТО,
который широко известен жи-
телям Саратова и Саратовской
области. Современный центр
научных разработок размещается на
этом этаже нового торгово-
офисного комплекса, над крупнейшим
в городе салоном АТТО. Вы-
ставка Парка Вы-
соких Технологий прошла на
высоком уровне, в духе при-

сущем этой высокотехнологич-
ной компании – без лишней
помпы и рекламного антуража.
Компания АТТО приглашала
на мероприятие своих страте-
гических партнеров, а также
представителей местного биз-

неса и социального сообщества,
заинтересованных в создании
цивилизованного рынка услуг и
повышении информатизацион-
ного и технологического уровня
региона. На открытие парка вы-
соких технологий пришли пред-
ставители ведущих производ-
ственных предприятий, торгово-
промышленной палаты области,
ВУЗов и бизнес-сообщества.

На встрече прозвучали при-
ветственные слова директоров

по продажам фирмы АТТО
Андрея Купченко и Сергея
Ульянова, эмоциональное вы-
ступление Вадима Петруни-
на – директора нового парка, а
также выступления в поддерж-
ку перспективной инициативы
от вице-президента торгово-
промышленной палаты Са-
ратовской области Алексан-
дра Иванова, от начальника
управления информационных
технологий СГАУ Алексея
Фортунатова, директора УЦ
«Трайтек» Дмитрия Луго-
вого, а также представителей
крупнейших IT-компаний – та-
ких как Intel, D-Link, Epson.

По завершении офици-
альной части приглашенным
гостям представилась воз-
можность лично пообщаться
с организаторами, вендорами
и представителями ведущих

саратовских компаний, в числе
которых региональные пред-
ставители компаний Zyxel,
Тайле, сотрудники компании
«Вымпелком» и многие дру-
гие.

Подводя итоги, можно с уве-
ренностью сказать, что презен-
тация Парка Высоких Техноло-
гий была успешной. Такое выра-
зительное начало должно стать
залогом будущего многолетнего
успеха и процветания Парка Вы-
соких Технологий, столь необ-
ходимого для совершенствова-
ния бизнес-среды и социальной
жизни нашего города.

Вступайте и вы в «клуб зна-
токов» Парка Высоких Техно-
логий, станьте ближе к пере-
довым IT-ресурсам, откройте
новые высокотехнологичные
возможности развития вашего
бизнеса!



Гороскоп

с 27 декабря по 2 января

ОВЕН (21 марта – 20 апреля)
События недели заставят вас смо-
треть на жизнь иначе.

ТЕЛЕЦ (21 апреля – 20 мая)
Вы будете полны сил, ваша готов-
ность с энергией взяться за любое
дело будет поражать окружающих.

БЛИЗНЕЦЫ (21 мая – 21 июня)
Жизнь перестанет быть вереницей
серых будней и превратится в яркий
карнавал.

РАК (22 июня – 22 июля)
Звезды прочтут вам успех.

ЛЕВ (23 июля – 23 августа)
Денежные знаки различного до-
стоинства потекут к вам в руки без
каких-либо усилий.

ДЕВА (24 августа – 22 сентября)
Неделя очень удачна – вы окажетесь
в центре всеобщего внимания, вами
начнут восхищаться, ставить вас в
пример.

ВЕСЫ (23 сентября – 23 октября)
На этой неделе у Весов не будет не-
достатка во внимании. Пользуйтесь
представленной звездами возмож-
ностью.

СКОРПИОН (24 октября – 22 ноября)
Ожидается веселая вечеринка на ра-
боте, которая оставит в вашей памяти
массу приятных воспоминаний.

СТРЕЛЕЦ (23 ноября – 21 декабря)
Некоторые события начала недели
поднимут вас в глазах окружающих.

КОЗЕРОГ (22 декабря – 20 января)
Неделя успешна, ознаменуется при-
знанием и одобрением со стороны
начальства.

ВОДОЛЕЙ (21 января – 19 февраля)
На этой неделе лучше не брать денег
в долг и не подписывать докумен-
тов, если вы недостаточно уверены.

РЫБЫ (20 февраля – 20 марта)
Ловите благоприятный момент, дабы
вернуть дела в желаемое русло.

2 января
ЭТОТ ДЕНЬ
с Борисом НАЙДОВИЧЕМ

Восход Солнца в 8.59,
заход в 16.08, долгота дня 7.09.

Великая Отечественная
1942 – войска Западного фронта
освободили г. Малоярославец.
Завершилась Керченско-
Феодосийская десантная
операция. Войска Кавказского
фронта освободили Керченский
полуостров, продвинулись на
запад на 100–110 км (вышли на
рубеж Киет, Новая Покровка,
Коктебель).

События
1928 – создано Общество сара-
товских художников.
1944 – организован строитель-
ный техникум Наркомстроя,
затем – монтажный техникум,
после – Саратовский техникум
отраслевых технологий и фи-
нансов.

Услуги сиделок

Ухаживаем с заботой и вниманием

ГАУ «Саратовский дом-интернат для престарелых и инвалидов»
тел. 52-60-30, 52-65-02, ул. Клочкова, 79

Ершов	Маркс	Петровск	Хвалынский
СБ 18.12 ВС 19.12 3° -2°	СБ 18.12 ВС 19.12 2° 2°	СБ 18.12 ВС 19.12 3° 2°	СБ 18.12 ВС 19.12 1° 2°

newtimes64@yandex.ru; nvsaratov@mail.ru
www.nvsaratov.ru

зарегистрирована 22.03.2010 Управлением Федеральной службы
надзора в сфере связи, информационных технологий и массовых
коммуникаций по Саратовской области. Рег. номер ПИ №ТУ 64-00157

© – публикация на правах рекламы. За содержание рекламных текстов
редакция ответственности не несет. Цена свободная.

E-mail: newtimes64@yandex.ru; nvsaratov@mail.ru
Сайт: www.nvsaratov.ru

Общий тираж 10 000 экз.

Отпечатано в типографии ОАО РИК «Полиграфия Поволжья»,
ул. Вишневая, 10, тел. (845-2) 65-41-72. Заказ № 7417.
Подписано в печать 23.12.2010.
Время подписания в печать: по графику – 22.00,
фактическое – 22.00.

Саратове» – 21 января 2011 года. Не забудьте купить свежий номер!

www.sartpp.ru

ДЕЛОВАЯ ГУБЕРНИЯ

Вестник Торгово-промышленной палаты Саратовской области
Совместный издательский проект газеты «Новые времена в Саратове» и ТПП Саратовской области

Обсудим

Эффективность и качество

В ТПП РФ прошло заседание Совета руководителей торгово-промышленных палат.

Президент палаты Евгений Примаков затронул тему диверсификации услуг, оказываемых территориальными палатами. В частности следует активнее работать над расширением спектра образовательных услуг. Это очень важное направление, поскольку в стране ощущается острый дефицит кадров для модернизации экономики, а среднее кадровое звено практически отсутствует.

Как сообщил в своем докладе вице-президент ТПП РФ Сергей Катырин, ведущие палаты осваивают современные подходы, позволяющие предлагать бизнес-структурам не единичные или разовые, а действительно комплексные услуги.

Так, в Московской ТПП создан и успешно работает Межрегиональный коммерческий центр, освоивший услуги по продвижению на российский и международные рынки продукции, технологий, включая патенты и «ноу-хау». Растет экономическая эффективность услуг в сфере инвестиционного проектирования и оценочной деятельности. Есть и интересные наработки по экспертному сопровождению инвестиционных проектов.

В то же время известно немалое количество еще не освоенных видов услуг. Например, на сайте ТПП РФ следует создать специальную страницу, где размещались бы паспорта инвестиционной привлекательности регионов, городов и муниципалитетов. Следует активно готовиться к выполнению такой важной услуги, как энергоаудит. В том или ином виде энергоаудит будут вынуждены проходить все бизнес-структуры, и здесь – широкое поле для приложения ТПП своих возможностей.

Итоги

Расширяя горизонты

ТПП Саратовской области развивает все больше новых видов и направлений

Марина ШИРОКОВА

На заседании правления региональной торгово-промышленной палаты подведены итоги работы в 2010 году.

В работе заседания приняли участие министр Саратовской области – председатель комитета общественных связей и национальной политики Сергей Аvezниязов, директор Саратовского филиала Института государства и права РАН Александр Малько, представители предприятий и общественных организаций, члены правления ТПП области.



Форум «Мы – молодой бизнес», октябрь 2010 г.



Международная конференция по совершенствованию правового регулирования в ТПП РФ, сентябрь 2010 г.

Президент областной ТПП Максим Фатеев доложил об итогах деятельности палаты за 2010 год, перспективах на

В мае в региональной ТПП был аккредитован и новый центр пищевой и продовольственной промышленности, оснащенный самым современным оборудованием. В июле палата успешно провела инспекционный контроль системы менеджмента уже третью очередь в системе ТПП РФ.

Совместно с молодежной полостью области впервые был проведен Форум «Мы – молодой бизнес», на котором предприниматели представили свои бизнес-идеи и проекты, а также по различным направлениям предпринимательской деятельности. Стало известно, что сделать этот форум ежегодным и ежегодным Особое внимание правления ТПП уделяет просам социальной ответственности и благополучия в уходящем году и благотворительности.

и повышение прозрачности в сфере оказания государственных и муниципальных услуг.

Среди крупных мероприятий, проводившихся палатой в 2010 году, следует отметить Ярмарку кредитных ресурсов и финансовых услуг, проходивших в партнерстве с ГУ ЦБ и областным министерством

На реализацию благотворительных проектов в 2010 году палата потратила около миллиона рублей.

экономического развития и торговли. Проведение следующей ярмарки намечено на весну 2011 года. Впервые палатой была организована торгово-экономическая миссия сара-

ТПП области потратила около миллиона рублей на реализацию благотворительных проектов. В частности, в 2010 году палатой были организованы и проведены благотворительные мероприятия, в том числе 810-й отсчет года.

АЯ

Лауреат
Всероссийского
конкурса
журналистов
«Экономическое
возрождение
России»

Саратовской области

Саратовской области

24 декабря 2010 года

Новые времена

ИЗОНТЫ

видов и направлений своей деятельности

В мае в региональной ТПП был аккредитован испытательный центр пищевых продуктов и продовольственного сырья, оснащенный самым современным оборудованием. А в июле палата успешно прошла инспекционный контроль системы менеджмента качества и уже третью переаккредитацию в системе ТПП РФ.

Совместно с управлением молодежной политики министерства образования области впервые был организован и проведен Форум молодых предпринимателей «Мы – молодой бизнес». В рамках мероприятия прошли конкурс бизнес-идей и мастер-классы по различным направлениям предпринимательской деятельности. Стороны намерены сделать этот форум традиционным и ежегодным.

Особое место на заседании правления было уделено вопросам социальной ответственности и благотворительности. В уходящем году на реализацию благотворительных программ

благотворительных программ в
потратила около миллиона рублей.

ТПП области было потрачено около миллиона рублей. Помощь от палаты получали ветераны войны и труда, различные детские учреждения, спортивные организации. Во многих благотворительных проектах, в частности, в оказании помощи 810-й отдельной бригаде морской пехоты Черноморского флота в Севастополе активное участие принимали предприниматели области.

ТПП Саратовской области благодарит всех предпринимателей, оказавших благотворительную помощь 810-й отдельной бригаде морской пехоты Черноморского флота:

ООО «СИНКРОСС»
«ТНК-ВР Поволжье» в г. Саратове
ООО «Троздь-Самолет»
ЗАО «Универмаг «Меркурий»
ООО «Русские»
ООО «Бюро охраны «ГРАНИТ»
ОАО «Жировой комбинат»
ООО «Мировая Техника»
ИП Гладиллин Александр Юрьевич
ООО «Энерготепло»
ИП Шашко Владимир Александрович
ОАО «Гипрониигаз»
Ассоциация Торгово-промышленная группа «Славянский мир»
ООО «Еврогалс»
ЗАО «Стройматериалы. Энгельсский кирпичный завод»
ЗАО «Саратовоблжилстрой»
ОАО «Саратовский радиоприборный завод»
НП «Саратовский Территориальный институт профессиональных бухгалтеров»
УФПС Саратовской области
ИП Данилов Андрей Валерьевич
ООО «Нефтеклад №1»
ООО «СаратовзапсибНИИпроект-2000»
ООО «Русь»
ООО «ТРИАДА-Л»
ООО «Технология и селекция»
ООО «СТАММ»
ООО «Юпитер-12»
ООО НПФ «Моссар»

между региональной ТПП и Саратовским филиалом Института государства и права РАН. Документ о совместной работе по совершенствованию законодательства скрепили подписями главы ТПП области Максим

Поздравляем

Дорогие коллеги и друзья!



Пролетел в удачах, отступлениях и победах 2010-й. Год непростой, год, наполненный тревогами и надеждами, горестями и радостями.

Еще один год нашей жизни. Еще один год нашего дела, которому мы посвящаем большую часть своего времени.

И вновь задаемся вопросом – ради чего все наши старания? Ответ находим не всегда. Но точно знаем, что ради детей наших, семьи, друзей, всех, кто нам дорог. И по привычке стесняюсь громких

слов, наедине с собой все-таки произносим главное: «Ради нашей Родины».

В новогоднюю ночь поднимем, друзья, бокал с шампанским, и глядя на своих любимых, скажем: «За вас, родные, за наше дело! За нашу Родину!»

С Новым годом!

Максим Фатеев,
президент ТПП Саратовской области,
председатель Союза товаропроизводителей
и работодателей Саратовской области

Событие

В Новый год – с наградой!

Призы конкурса «Волжский Меркурий» получают десять лучших предприятий и компаний области

ТПП Саратовской области приглашает на праздничное мероприятие, посвященное подведению итогов конкурса «Волжский Меркурий 2010», которое пройдет сегодня, 24 декабря в концертном зале Саратовского государственного социально-экономического университета. (ул. Радищева, 89).

В торжественной обстановке будут подведены итоги и награждены победители второго областного конкурса «Волжский Меркурий», организованного региональной Торгово-промышленной палатой. Церемония награждения будет сопровождаться концертной программой с участием известных саратовских исполнителей и творческих коллективов.

Заявки на конкурс поступали в течение почти четырех месяцев. Самыми массовыми номинациями оказались «Лидер отрасли» и «Стабильность. Качество. Надежность» – по ним было подано наибольшее количество заявок. Приятно,



лучшие экспортеры и импортеры Саратовской области.

Конкурс «Волжский Меркурий» проходит при поддержке Генерального партнера – НКО «Фонд содействия развитию венчурных инвестиций в малые предприятия в научно-технической сфере Саратовской области»; телекоммуникационного партнера – «Билайн» Бизнес.

Официальный информационный партнер – Агентство коммуникаций и маркетинга T&K Professional. Главное радио акции – Авторадио Саратов.

...и муниципальной...
...активно готовиться к...
...такой важной услуги...
...в том или ином...
...будут вынуждены...
...структуры, и...
...широкое поле для приложе...
...ТПП своих возможностей.

Для территориальных палат, ска-
зал Сергей Катирин, смогли занять
прочные позиции на рынке социаль-
ных услуг, то есть там, где Россия
еще заметно отстает от развитых
стран мира. Существенные перемены,
произошедшие за последний год
в сфере госрегулирования рынка,
обязывают систему ТПП во многом
по-новому выстраивать свою работу
в области экспертных услуг. В насто-
ящее время АНО «Союзэкспертиза»
и экспертные подразделения многих
территориальных палат фиксируют
увеличение обращений по вопросам
добровольной сертификации продук-
ции. Помощниками экспертных орга-
низаций оказались торговые сети,
которые отказываются выставлять
на своих полках продукты, не имею-
щие сертификатов.

Сергей Катирин обратил внима-
ние на проблему совершенствования
информационных услуг, оказывае-
мых палатами юридическим и физи-
ческим лицам. Эпицентр этой работы
сместился в сферу электронных тор-
гов по размещению государственного
заказа. В 2011 году в России в систе-
ме госзаказа будет почти 400 тысяч
организаций-заказчиков, а число пре-
тендентов на заключение с ними кон-
трактов - в несколько раз больше. ТПП
предоставляется уникальный шанс
занять долю нишевого пространства
нового рынка услуг, возникающего в
связи с внедрением систем электрон-
ного документооборота.

Широкое поле деятельности для
палат открывается и по мере пре-
творения правительственного плана
сокращения административных ба-
рьеров в строительстве. Госдума при-
нимает закон о негосударственной
экспертизе, за который давно уже ра-
товала ТПП РФ, и здесь также откры-
ваются серьезные возможности.

Многие ТПП работают в регионах
с сильной сельхозсоставляющей эко-
номики. Есть многообещающие про-
екты по обеспечению доступности
современных интернет-технологий
для участников аграрного бизнеса и
их привлечения к биржевой торгов-
ле сельхозпродукцией и минераль-
ными удобрениями. Это серьезная
и полезная вещь; анализ цен на за-
купаемые удобрения показал, что
сельхозпредприятия переплачивали
за них на 20-25 процентов больше в
сравнении с биржевыми котировка-
ми. ТПП могут не только пропаган-
дировать биржевые технологии, но
и реально участвовать в создании
биржевой инфраструктуры, обучать
потенциальных участников операций
на товарных рынках.

Не следует «сдавать в архив»
и традиционные виды услуг, в том
числе конгрессную и выставочно-
ярмарочную деятельность.

В заключение Сергей Катирин
подчеркнул, что ни расширение
спектра услуг, ни наращивание их
объема не должны заслонять глав-
ного направления - работу для чле-
нов палаты, впрочем, как и для все-
го российского бизнеса.



на фото Международная конференция по совершенствованию правового регулирования в ТПП РФ, сентябрь 2010 г.

Президент областной ТПП
Максим Фатеев доложил об
итогах деятельности палаты
за 2010 год, перспективах на
2011-й и обозначил наиболее
важные тенденции развития
торгово-промышленной па-
латы и регионального бизнес-
сообщества.

В этом году значительно
вырос общий объем реализа-
ции услуг - он составил 112,5%
к уровню прошлого года. По
сравнению с 2009 годом наи-
большой рост наблюдался по
следующим направлениям:
по сертификации систем ме-
неджмента качества (20%),
по торгово-экономическим
миссиям (19%), по оценке (на
6,7%). Объем услуг по выста-
вочной деятельности вырос в
2,8 раза.

В связи с созданием Тамо-
женного союза и введением в
действие нового Таможенного
кодекса несколько сократился
объем услуг по экспертизе. А
потому усилия палаты в сле-
дующем году будут направле-
ны на диверсификацию видов
услуг и развитие новых на-
правлений деятельности.

ТПП Саратовской области
сохраняет свои лидерские пози-
ции среди палат ПФО по росту
членской базы. Сегодня палата
объединяет 1086 организаций и
предпринимателей без образо-
вания юридического лица.

В 2010 году активно рабо-
тали гильдии, созданные при
палате: гильдии бухгалтеров,
участников фондового рынка,
эстетической медицины, пере-
возчиков, мелкорозничной
торговли, логистики, консал-
тинга и делового образования,
и другие. Были созданы две но-
вые гильдии - туристического



на фото Заседание делового пресс-клуба, апрель 2010 г.

бизнеса и организаций, обуча-
ющих иностранным языкам.

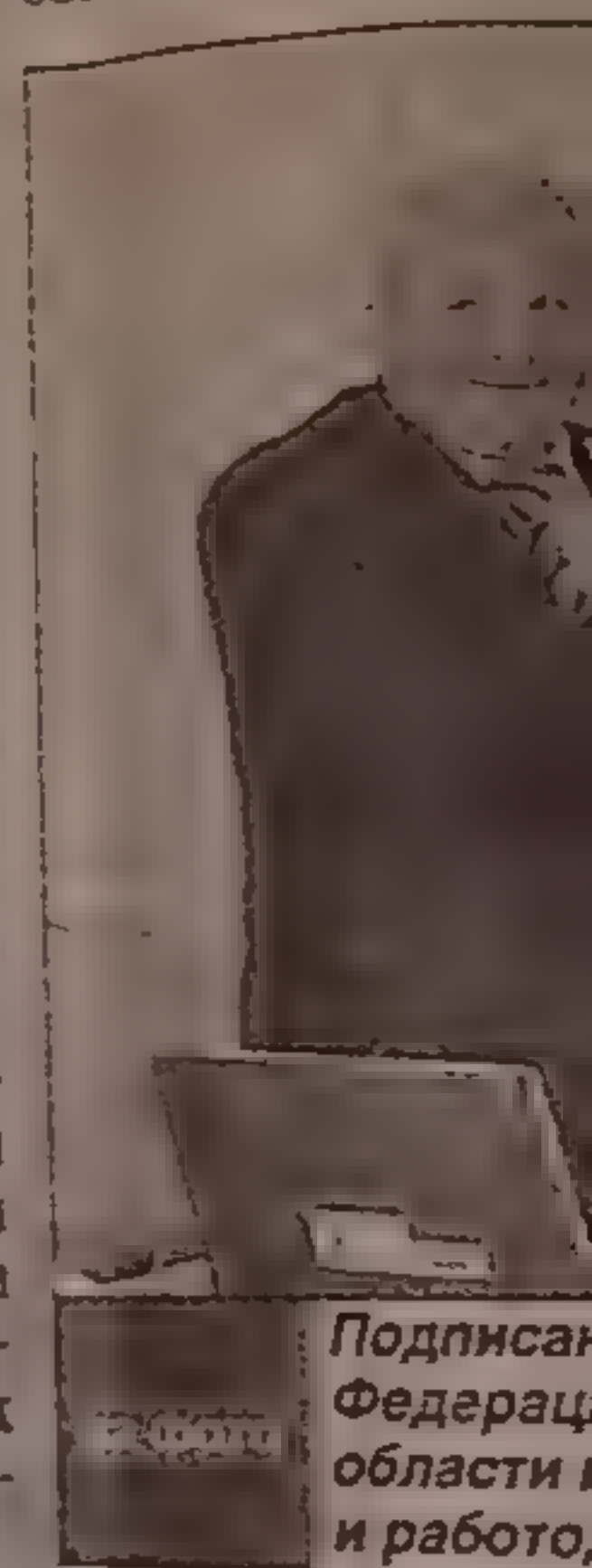
Нельзя не отметить работу
палаты по созданию методики
мониторинга эффективности
регионального законодатель-
ства. В сентябре в Москве со-
стоялась конференция «Со-
вершенствование правового
регулирования: экспертный
вклад делового сообщества».
На ней были подведены итоги
работы, проделанной торгово-
промышленными палатами
восьми российских регионов.
Этот проект осуществлялся
при поддержке Центра между-
народного частного предпри-
нимательства (США), коор-
динатором проекта выступила
саратовская палата. На конфе-
ренции было подчеркнуто, что
саратовской палате принадле-
жит ведущее место не только
в этом проекте, но и во всей
научной, методической и ко-
ординационной деятельности,
направленной на совершен-
ствование законодательства

экономического развития и
торговли. Проведение следую-
щей ярмарки намечено на вес-
ну 2011 года. Впервые палатой
была организована торгово-
экономическая миссия сара-

ТПП области было
около миллиона ру-
блей от палаты пол-
раны войны и труда,
детские учреждения,
благотворительные
организации. В частности, в оказании
810-й отдельной бри-
гады пехоты Черномор-
ского флота в Севастопо-
ле. Участие принимали
члены палаты в
дании правления им-
енными благодарствен-
ными грамотами от
бригады морского
флота в Севастопо-
ле. В 2010 году в соот-
ветствии с постановле-
нием правительства
Саратовской области
и регионального
благотворительного
фонда, его председа-
тель Юлиа Назарова
на заседании в
новой обстановке был
соглашение о сот-

товских предпринимателей в
Китай, успешно прошла биржа
деловых контактов в Севасто-
поле.

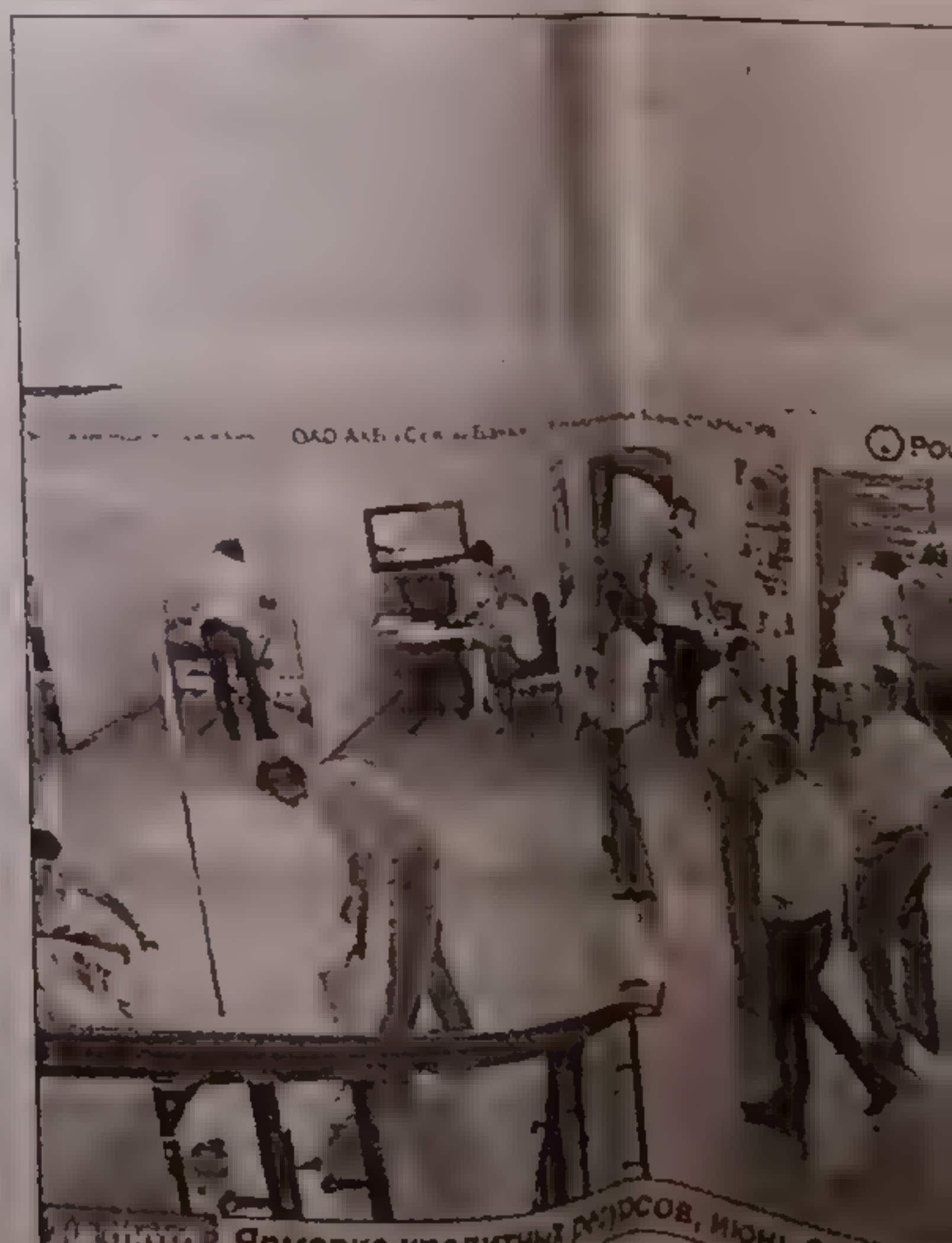
В соответствии с 94-м ФЗ
«О размещении заказов на по-
ставки товаров, выполнение
работ, оказание услуг для госу-
дарственных и муниципальных
нужд» с 1 января 2011 года все
госзакупки проводятся только
в форме электронных торгов.
Одной из электронных пло-
щадок, на которой будут про-
ходить торги, стала площадка
ЗАО «Сбербанк - АСТ». Спе-
циалисты палаты были аккре-
дитованы на право обучения
методике проведения торгов на
этой площадке. В течение года
в палате прошли шесть обуча-
ющих семинаров, на которых
побывало более 200 госзака-
чиков и предпринимателей.



Подписан
Федерации
области
и работы



на фото Торгово-экономическая миссия в г. Ухань (КНР), август 2010 г.



на фото Ярмарка кредитных ресурсов, июнь 2010 г.

Интернет-рекрутинг -
в поисках ценного кадра



Чужой против хищника -
отбиваемся от рейдеров



Не стало
саратовского

...программ в
...около миллиона рублей.

В области было потрачено около миллиона рублей. Помощь от палаты получали ветераны войны и труда, различные детские учреждения, спортивные организации. Во многих благотворительных проектах, в частности, в оказании помощи 810-й отдельной бригаде морской пехоты Черноморского флота в Севастополе активное участие принимали предприятия – члены палаты. На заседании правления им были вручены благодарственные письма от бригады морской пехоты, правительства Саратовской области и региональной ТПП. В 2010 году в соответствии с решением правления при ТПП Саратовской области был организован Благотворительный фонд, его председателем стала старший вице-президент палаты **Юлия Назарова**.

На заседании в торжественной обстановке было подписано соглашение о сотрудничестве

Саратовской области
ИП Данилов Андрей Валерьевич
ООО «Нефтеклад №1»
ООО «СаратовзапсибНИИпроект-2000»
ООО «Русь»
ООО «ТРИАДА-Л»
ООО «Технология и селекция»
ООО «СТАММ»
ООО «Юпитер-12»
ООО НПФ «Моссар»

между региональной ТПП и Саратовским филиалом Института государства и права РАН. Документ о совместной работе по совершенствованию законодательства скрепили подписями главы ТПП области Максим Фатеев и руководитель филиала Института Александр Малько.

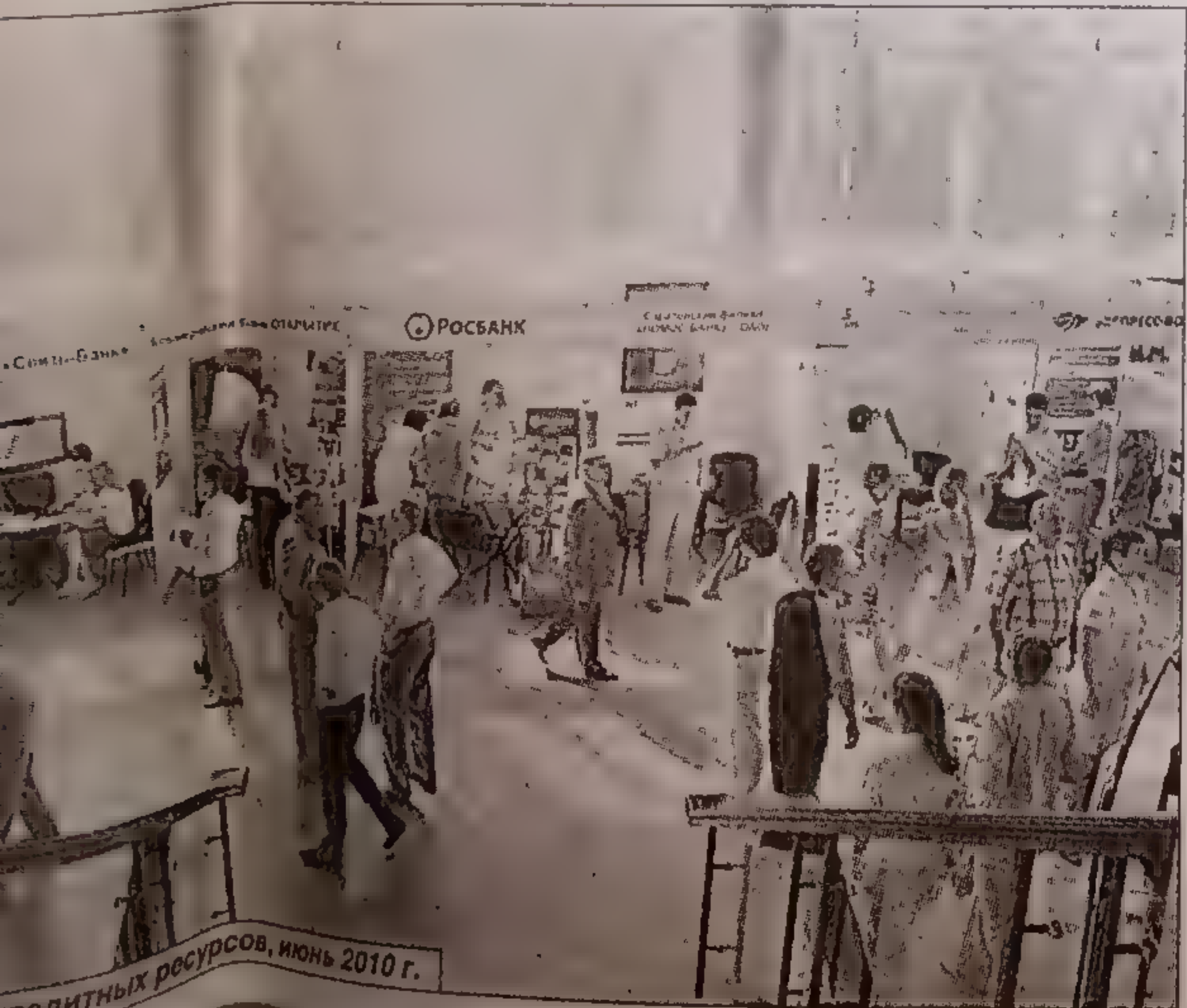
Кроме этого, правлением были поддержаны инициативы Совета старейшин об организации в Саратове политехнического музея и регионального центра подготовки специалистов для работы на высокотехнологичном оборудовании; утверждены кандидатуры на награждение ежегодной премией имени первого президента саратовской палаты **А.Ф. Савина**.

имателей в
...пошла биржа
...в в Севастопо-

с 94-м ФЗ
казов на по-
выполнение
луг для госу-
ципальных
011 года все
ятся только
ных торгов.
онных пло-
будут про-
площадка
АСТ». Спе-
были аккре-
обучения
ия торгов на
ечение года
цель обуча-
на которых
00 госзаказ-
мателей.



Подписание трехстороннего соглашения между Федерацией профсоюзов, правительством Саратовской области и Союзом товаропроизводителей и работодателей, декабрь 2010 г.



кредитных ресурсов, июнь 2010 г.

Не стало крестного отца саратовского рок-н-ролла

IV

В торжественной обстановке будут подведены итоги и награждены победители второго областного конкурса «Волжский Меркурий», организованного региональной Торгово-промышленной палатой. Церемония награждения будет сопровождаться концертной программой с участием известных саратовских исполнителей и творческих коллективов.

Заявки на конкурс поступали в течение почти четырех месяцев. Самыми массовыми номинациями оказались «Лидер отрасли» и «Стабильность. Качество. Надежность» – по ним было подано наибольшее количество заявок. Приятно, что все больше компаний участвуют и в таких номинациях, как «Социальная ответственность», «Бизнес-инновации» и «Бизнес-прорыв», «Динамичный старт».

В конкурсную комиссию, определившую победителей, вошли президент ТПП Максим Фатеев, заместитель начальника Саратовской таможни Владимир Кашеев, министр промышленности и энергетики Кирилл Горшенин, министр инвестиционной политики Ирина Блохина, первый заместитель министра экономического развития и торговли Александр Ульянов, депутат областной думы Олег Галкин, министр культуры Владимир Синюков, председатель Саратовского регионального отделения Союза журналистов России Лидия Златогорская, президент НП «Клуб добросовестных предпринимателей» «Бизнес-Качество» Павел Михеев.

Также в ходе торжественной церемонии будут награждены и

2010

лучшие экспортеры и импортеры Саратовской области.

Конкурс «Волжский Меркурий» проходит при поддержке Генерального партнера – НКО «Фонд содействия развитию венчурных инвестиций в малые предприятия в научно-технической сфере Саратовской области» и коммуникационного партнера – «Билайн» Бизнес.

Официальный информационный партнер – Агентство коммуникаций и маркетинга T&K Professional, Главное радио акции – Авторadio Саратов на 102.1 FM. Информационную поддержку конкурсу оказывают телеканалы ТНТ-Саратов, ТВ Центр Саратов, Радио 7 Саратов на 102.6 FM, Радио Шансон Саратов на 101.5 FM, а также другие СМИ: газеты «Деловая губерния», «Неделя области», «Время», «Из рук в руки», «Что. Где. Саратов», группа газет «Стройка», журналы «Саратовский Бизнес-журнал», «Инновации+Паблисити», ИА «СарИнформ» (www.sarinform.ru), ИА «Новая версия» (www.newvers.ru), ИА «СаратовИнформ» (www.sarinform.com).

Партнер конкурса – Благотворительный фонд «Возрождение».

Подведение итогов конкурса «Волжский Меркурий-2010» и торжественное награждение победителей пройдет 24 декабря в 16.00 в зале Саратовского государственного социально-экономического университета по адресу ул. Радищева, 89.

Новоселье на Шелковичной

Напоминаем, что с 1 января 2011 года ТПП Саратовской области переезжает в новое помещение, расположенное по адресу: Шелковичная, 186.

Кабинеты и конференц-залы торгово-промышленной палаты будут размещаться на шестом этаже здания ООО «НИТИ-Тесар» в Октябрьском ущелье. Там же будет находиться и офис Союза товаропроизводителей и работодателей Саратовской области, председателем которого был недавно избран **Максим Фатеев**.

Запланированный переезд вызван необходимостью расширения служебных помещений палаты для осуществления ее уставной деятельности – оказания услуг по поддержке бизнеса и в связи с активизацией работы регионального Союза товаропроизводителей и работодателей. Наряду с основными видами деятельности палата собирается активно развивать и новые направления. С нового года заработает электронный торговый зал, дополнительных помещений потребует и обустройство учебного центра при ТПП Саратовской области, получившего в прошлом году лицензию на образовательную деятельность.

Соседями ТПП в здании на Шелковичной будут call-центры федеральной транспортной компании «Деловые линии» (г. Санкт-Петербург), Национального банка «Траст» (г. Москва), а также другие торговые и производственные компании. Таким образом, в экологически чистом и удобно расположенном районе Саратова начнет работать новый и хорошо оснащенный бизнес-центр. При этом развитие современных технологий и средств связи – электронного документооборота, видеоконференций, онлайн-консультаций будет только способствовать расширению контактов и повышению деловой активности саратовского бизнес-сообщества.

Телефоны приемной (8452) 390-350, факс (8452) 390-450.

Сотрудничество

Доверяй, но проверяй

Прокуратура предложила предпринимателям участвовать в составлении плана проверок

Наталья МАКСИМОВА

На прошлой неделе состоялось заседание Общественного совета по защите прав субъектов малого и среднего бизнеса при прокуратуре области. Оно было последним в уходящем году, и его участники – председатель совета, президент областной ТПП Максим Фатеев и заместитель прокурора Саратовской области Тимур Маслов, представители общественных организаций, областного комитета охраны окружающей среды и природопользования, предприниматели, журналисты не упустили возможности еще раз поднять и обсудить важные для бизнеса вопросы.

Первым вопросом обсуждалась правомерность включения в состав вида разрешенного использования некоторых земельных участков, установленных решением Саратовской городской думы «Об утверждении порядка определения размера арендной платы, сроков уплаты и ставок арендной платы от кадастровой стоимости земельных участков, находящихся в собственности муниципального образования «Город Саратов». По словам юриста палаты Олеси Школиной, при исследовании документа были выявлены некоторые противоречия. «Мы обнаружили, что земельные участки, предназначенные для жилищной застройки, данным решением отнесены к двум видам, – пояснила юрист, – Первый вид – это земельные участки, предназначенные для размещения домов. Второй – для размещения производственных и административных зданий, объектов промышленности и коммунального хозяйства. По каждому виду разрешенного использования установлены различные ставки арендной платы. По первому – ставка составляет

среднего бизнеса «получилась задом наперед», приведя в пример тот факт, что «в результате снижения проверок бизнес зачастую покупает старые автобусы, чадающие, но их трогать нельзя». Возвращаясь к котлам, Игорь Шопен отметил, что вытяжка должна находиться на три метра выше конька здания, что нарушается повсеместно.

Секретарь общественного совета, председатель Саратовской областной профсоюзной организации работников торговли, общественного питания и предпринимательства «Торговое единство» Татьяна Разборова сообщила, что еще в 2007 году был получен ответ по обсуждаемому вопросу из Генеральной прокуратуры РФ. Так, письмо «О практике прекращения вредного воздействия на окружающую среду», изданное комитетом и применяемое как руководство к действию, не является нормативно-правовым актом, обязательным для исполнения, и носит разъяснительный характер. «По каждому конкретному случаю предприниматели обязаны обращаться в суд для защиты своих прав», – сказала Разборова.

По итогам рассмотрения вопроса Тимур Маслов предложил детально изучить эту проблему, в том числе и судебную практику.

Выступление по третьему вопросу – проведение плановых и внеплановых проверок органами прокуратуры – Наталья Караман построила на конкретном примере, связанном с проверками двух АЗС в Балашове. В ответ начальник отдела по надзору за соблюдением законодательства в сфере экономики и природоохранного законодательства прокуратуры области Александр Баринков пояснил порядок согласования внеплановых проверок органами прокуратуры и доложил о проведенной проверке.

Рынок труда

Найди меня

На одну интернет-вакансию в Саратове приходится

Марина ЛАЙКАСК

Нехватка квалифицированного персонала – одна из наиболее актуальных проблем, мешающих развитию бизнеса. В этом уверено большинство российских компаний. О том, как предприятию найти своего сотрудника, а человеку – работодателя, говорили на всероссийской конференции «Управление персоналом», организованной бизнес-центром «Эксперт».

Несмотря на то, что около половины ищущих работу, предпочитают делать это с помощью друзей и знакомых (ВЦИОМ, октябрь 2010 г.), роль Интернета все больше растет. По данным агентства HeadHunter в этом году в рунете размещались около 43 миллионов резюме и вакансий, причем, 78 процентов работодателей находят персонал именно с помощью Интернета. Однако если

в столицах этот процесс привычен и отработан, то в регионах он только начинается.

– Интернет позволяет установить очень быстрый контакт между компанией и ее потенциальным сотрудником, – считает директор НН в Поволжье Надежда Борисова. – Печатные СМИ в этом плане явно проигрывают. Причем, самым незатратным инструментом для работодателя являются собственные корпоративные сайты. Несмотря на очевидность этого, компании, на сайтах которых есть разделы «Вакансии» или «Карьера», составляют всего 20 процентов.

Инструментами Интернет-рекрутинга являются также социальные сети и блоги, профессиональные сообщества и различные job-сайты. При этом с помощью соцсетей находит работу каждый пятый соискатель. Что касается специализированных сайтов, то часть их представляют собой обычные доски объявлений, и

лишь некоторые ботодатели процессом вать резюме раметрам (собственно для торгов размещать лей или в зывающие

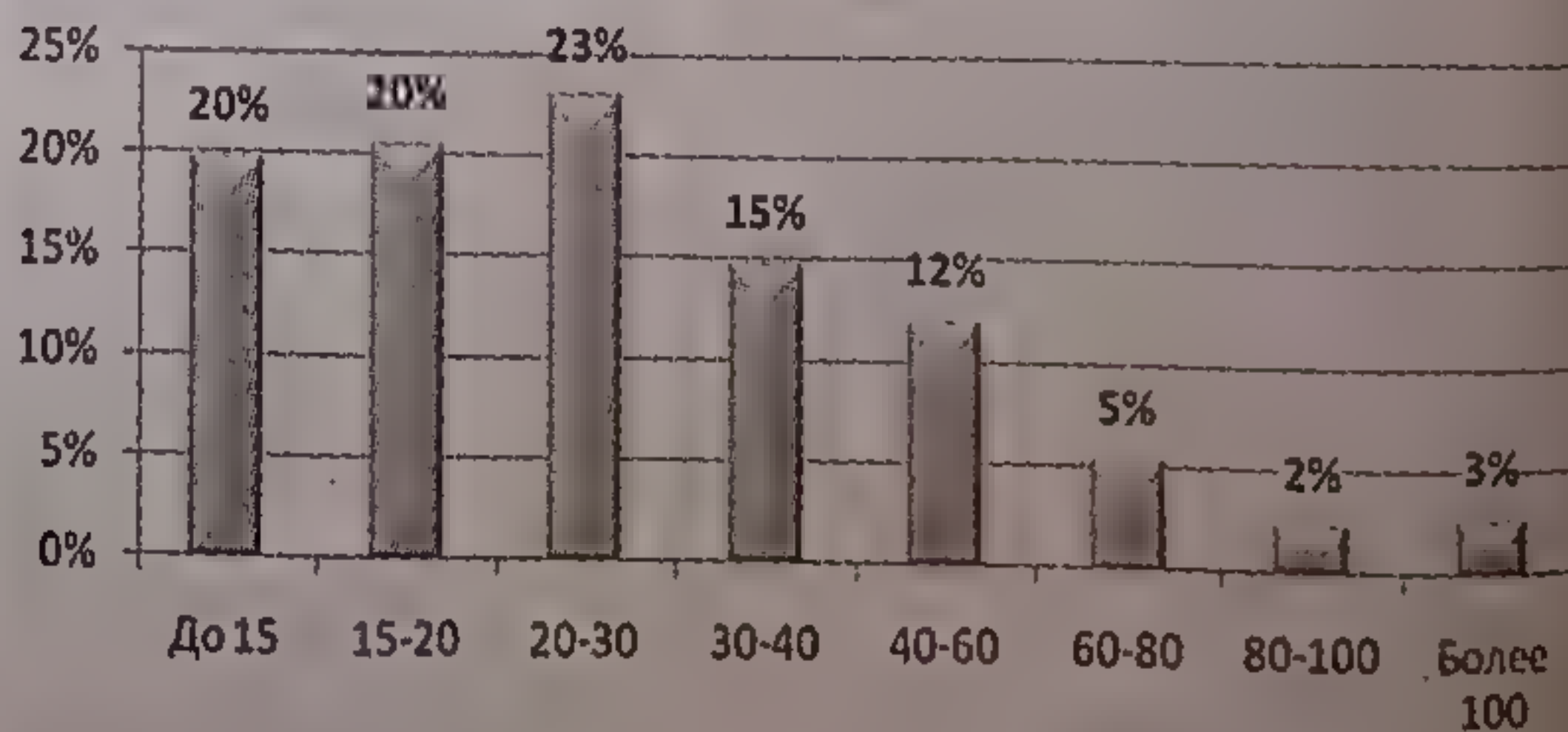
Надежда Борисова, что при по ориентиру размер за делы, как дером, ви компании помогут со ориентиров собеседова ным, а сам делиться в

С помощью, ищут р фицирован вотсайт Са для студен вузов. Мас называем ки» предо joblist.ru.

тегория со пользоват более акти

Исходя сайте вак циалистль гиональн более ак Саратовск сотрудник этого года шлись пи кансий. О публикуем ло по сра годом на 4

Саратов и область: зарплатные ожидания соискателей, ноябрь 2010 г. (тыс. руб.)



Лист ожидания

«ДГ» воспользовалась случаем задать несколько вопросов поволжским представителям НН Надежде Борисовой (Казань) и Ольгой Курашкиной (Самара).

– Отличается ли картина в других городах Поволжья?

– В общем-то, везде примерно то же самое. В Самаре чуть выше предлагаемая зарплата – на 2–5 тысяч рублей, а ожидания аналогичны саратовским. Более ощутима разница с Удмуртией и Ульяновском – здесь ниже и зарплаты, и ожидания. Тройка лидирующих отраслей в категориях спрос-предложение одинакова во всех регионах.

– Не кажется ли вам, что с развитием Интернет-технологий традиционные ка-

тор предприятия не хотят просы собственных кадров

– Насколько быстро рекрутинг?

– Где-то на 20–22 проц онно более продвинута в аудиторня. Хотя мы видим и старше тоже активно нач Интернетом. Если говорить то не так давно вся Казань бывшего министра информ таргани, развивающа и Пока это единичные случа на Западе, станут обычным

– Какие новые проск гионах HeadHunter?



ЕНЯ

е приходится два резюме

привы-
тионах
т уста-
онтакт
потен-
— счи-
волжье
Печат-
не явно
самым
ментом
вляются
ативные
очевид-
нии, на
разделы
ера», со-
центов.
Интернет-
я также
оги, про-
общества
ты. При
сетей на-
й пятый
ается спе-
айтов, то
ют собой
влений, и
ия
)

лишь некоторые позволяют ра-
ботодателю активно управлять
процессом поиска — фильтро-
вать резюме по заданным па-
раметрам (например, наличие
собственного автотранспорта
для торговых представителей),
размещать тесты для соискате-
лей или видеоролики, расска-
зывающие о предприятии.

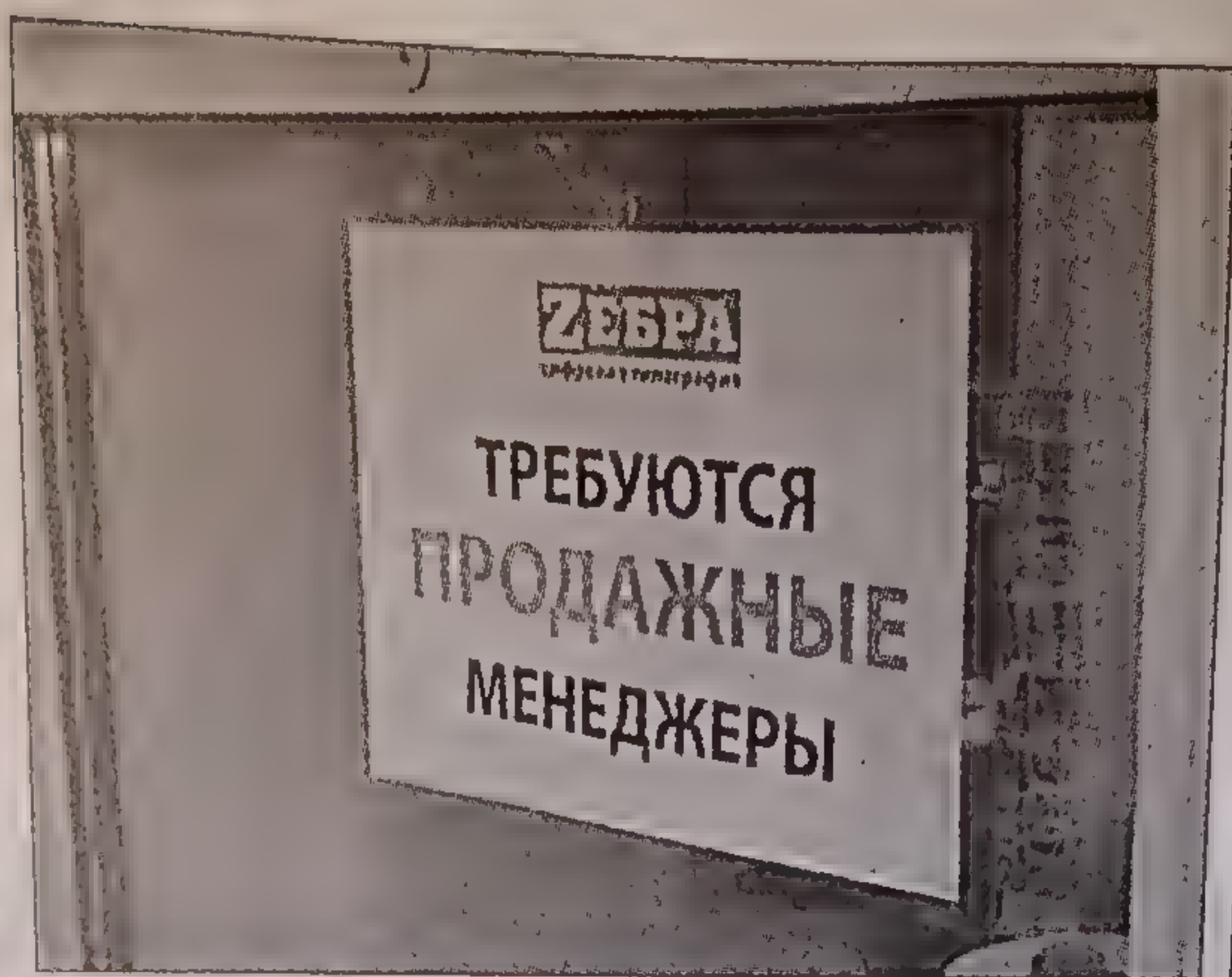
Надежда Борисова уверена,
что при поисках работы люди
ориентируются не только на
размер зарплаты. Такие раз-
делы, как интервью с инсай-
дером, виртуальный тур по
компании или видеовакансия
помогут соискателю лучше со-
ориентироваться и прийти на
собеседование подготовлен-
ным, а самой компании — вы-
делиться в ряду других.

С помощью НН, как прави-
ло, ищут работу высококвали-
фицированные специалисты. А
вот сайт Career.ru предназначен
для студентов и выпускников
вузов. Массовые позиции — так
называемые «синие воротнич-
ки» — представлены на портале
joblist.ru. Причем, данная ка-
тегория соискателей начинает
пользоваться Интернетом все
более активно.

Исходя из публикуемых на
сайте вакансий и резюме спе-
циалисты НН анализируют ре-
гиональные рынки труда. Наи-
более активно работодатели
Саратовской области искали
сотрудников в марте и августе
этого года — на эти месяцы при-
шлись пики размещения ва-
кансий. Общее же количество
публикуемых вакансий вырос-
ло по сравнению с прошлым
годом на 40 процентов. «Летом

редприятия не хочет посвящать в эти во-
и собственных кадровиков.
Насколько быстро растет Интернет-
утинг?
Где-то на 20–22 процента в год. Традици-
более продвинута в этом плане молодая
ория. Хотя мы видим, что люди от 45 лет
ше тоже активно начинают пользоваться
инетом. Если говорить о топ-менеджерах,
как давно вся Казань обсуждала резюме
министра информации и печати Та-
ево, появившееся в открытом доступе.
и, конечно же, случаи, хотя скоро, как и
и, станут обычным явлением.

Какие новые проекты запускает в ре-
и HeadHunter?
и, конечно же, терминалы по поиску
и, конечно же, терминалы по поиску
и, конечно же, терминалы по поиску



мы заметили, что рынок труда
ожил, соискатели почувствова-
ли небольшую свободу и были
готовы к новым предложени-
ям, — отмечает директор НН в
Поволжье. — Но в ноябре ситу-
ация изменилась, предложений
о работе стало меньше. Сейчас
на одну вакансию приходится
примерно два соискателя».

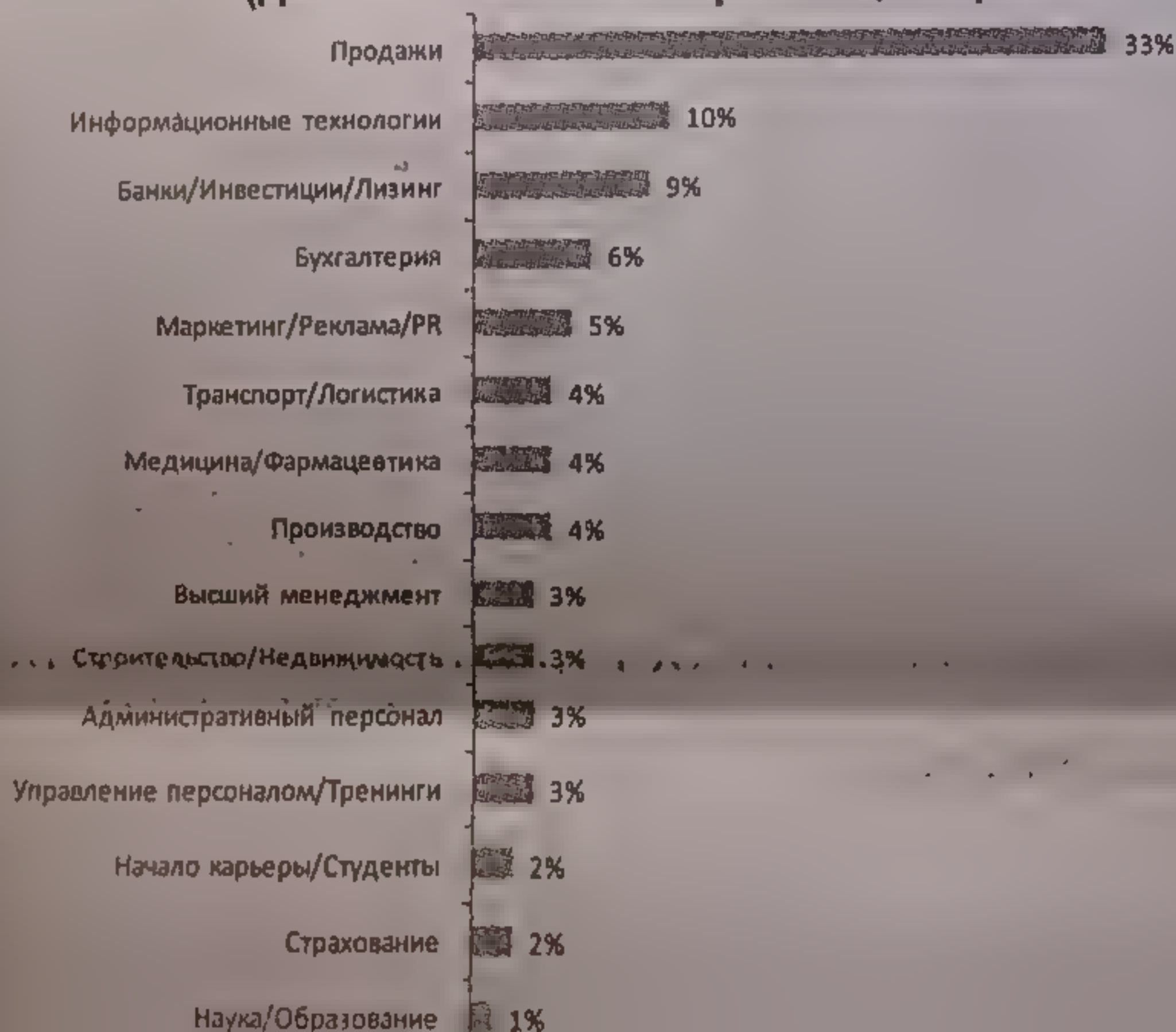
Средняя зарплата, пред-
лагаемая саратовцам на НН,
снизилась по сравнению с про-
шлым годом на тысячу рублей
и составила 21,5 тыс. руб. В Эн-
гельсе предложения еще мень-
ше — 18 тыс. рублей. Что каса-
ется соискательских ожиданий,
то саратовцы, в среднем, хотели
бы получать 25 тыс. руб., жите-
ли Энгельса — 10 тыс. руб. При
этом самой популярной зарпла-
той как у компаний, так и у лю-
дей, ищущих работу, являлась
сумма в 20 тысяч рублей.

Более половины женщин
готовы работать за 20 тыс. руб.
и менее, среди мужчин таких
желающих вдвое меньше. Наи-

большее количество мужчин-
соискателей (25%) хотели
бы получать 20–30 тыс. руб.,
а наибольшая доля женщин
(27%) всего лишь сумму до 15
тыс. руб. как мы видим, до ра-
венства полов в зарплатном во-
просе саратовцам еще далеко.

Если говорить о структуре
спроса, то самыми популярны-
ми направлениями были про-
дажи (33 %), информационные
технологии (10%) и бухгалте-
рия. Эти же отрасли лидировали
и по количеству размещенных
резюме. Наибольший дисбаланс
наблюдался в отраслях «добы-
ча сырья» и «начало карьеры».
Здесь число соискателей в 8 и 5
раз соответственно превышало
количество предложений. Дея-
телей искусства, сферы развле-
чений и масс-медиа, юристов и
учителей работодатели ищут в
два с половиной раза меньше.
Зато спрос в таких отраслях,
как автомобильный бизнес,
транспорт и логистика, медици-
на пока не компенсирован.

Спрос на областном рынке труда, ноябрь 2010 г.
(доля вакансий по отраслям, в %)



В тему

Подкачать тепла

Специальное
оборудование позволяет
использовать
для обогрева зданий
тепло грунта, воздуха
или водоемов

«ДГ» уже писала об особенностях
установки альтернативных источ-
ников энергии в Саратовской об-
ласти. С точки зрения бизнесме-
нов, процесс идет пока довольно
туго. Тем не менее, директор ООО
«СГ-Транспорт» Алексей Про-
щенко, позвонивший в редакцию
после публикации, уверен в пер-
спективности этого направления.
Его фирма не только занимается
производством необходимого
оборудования, но и стала первой,
установившей в нашем регионе
тепловой насос.

— Наша группа компаний
занимается строительно-
монтажными работами, но
сейчас взяли еще и это направ-
ление, — рассказал Алексей
Прощенко. — Однако в отли-
чие от большинства фирм мы
не занимаемся перепродажей
импортного оборудования,
мы специализируемся на про-
изводстве тепловых насосов,
их установке и обслуживании.
Первый в области тепловой
насос находится на объек-
те в Энгельсе на территории
АГЗС. Изначально там были
достаточно большие затраты
на отопление помещения.

Наше оборудование де-
шевле импортного. Им мож-
но управлять дистанционно
— достаточно установить дат-
чики температуры наружного
воздуха, поставить датчики
в каждой комнате и завести
все это на блок автоматики.
И можно буквально в каждой
комнате задавать свои пара-
метры: в одной температура
воздуха будет 22 градуса, в
другой 23, в третьей — 24, для
погреба своя температура.
Фактически эту систему мож-
но назвать «умным домом».

Такого рода системы ори-
ентированы на коммерческую
недвижимость или производ-
ственные помещения. А также
на состоятельных владельцев
частного жилья, потому что
первоначальные затраты до-
статочно высоки. В среднем

каждой единицы стоимости земельных участков, находящихся в собственности муниципального образования «Город Саратов». По словам юриста палаты **Олеся Школиной**, при исследовании документа были выявлены некоторые противоречия. «Мы обнаружили, что земельные участки, предназначенные для жилищной застройки, данным решением отнесены к двум видам, — пояснила юрист, — Первый вид — это земельные участки, предназначенные для размещения домов. Второй — для размещения производственных и административных зданий, объектов промышленности и коммунального хозяйства. По каждому виду разрешенного использования установлены различные ставки арендной платы. По первому — ставка составляет 0,1%, по второму — 1,5%».

Таким образом, делает вывод **Олеся Школина**, уполномоченные органы могут принимать решения о различных арендных ставках в отношении одних и тех же земельных участков. А это уже может повлечь за собой «коррупционные проявления».

Максим Фатеев предложил, а **Тимур Маслов** поддержал предложение провести силами ТПП антикоррупционную экспертизу нормативного акта. «Противоречие есть, и по нему необходимо провести тщательную проверку», — констатировал зампрокурора области.

Второй вопрос вызвал бурные дебаты среди участников заседания. Как пояснила председатель общественной организации «Защита» **Наталья Караман**, он касается требований комитета охраны окружающей среды и природопользования Саратовской области в части получения разрешения на выбросы загрязняющих веществ в атмосферу. Правозащитник заявила о проведении комитетом большого количества неправомερных, по ее мнению, проверок. В частности, ее интересовал вопрос о наличии негативного воздействия на окружающую среду от деятельности предприятий бытового обслуживания, например, парикмахерских.

В ответной речи зампреда комитета **Алексей Линеv** напомнил, что все плановые проверки проводятся только с разрешения прокуратуры, а внеплановые — по заявлениям граждан. Которые часто появляются после установки теми же парикмахерскими газовых котлов, работа которых предполагает выбросы в атмосферу.

Наталья Караман указала на судебное решение, согласно которому котлы не могут являться объектом надзора комитета. Специалисты ведомства пояснили, что это решение уже обжалуется, а в методических указаниях четко указано, что котлы наносят вред окружающей среде, если выброс от сжигания топлива в них направляется в атмосферу. Если в котле газозвдушная смесь двигается в замкнутом цикле, вред не наносится. А значит, инспектор не будет предъявлять требования о приобретении разрешения на выбросы. Поэтому в каждом конкретном случае необходимо разбираться отдельно, резюмировала специалист комитета.

В защиту жителей выступил лидер экологической организации «Зеленый патруль» **Игорь Шопен**, отметив, что либерализация политики государства в сфере малого и

среднего бизнеса, освобождая от обязанности обращаться в суд для защиты своих прав», — сказала Разборова.

По итогам рассмотрения вопроса **Тимур Маслов** предложил детально изучить эту проблему, в том числе и судебную практику.

Выступление по третьему вопросу — проведение плановых и внеплановых проверок органами прокуратуры — **Наталья Караман** построила на конкретном примере, связанном с проверками двух АЗС в Балашове. В ответ начальник отдела по надзору за соблюдением законодательства в сфере экономики и природоохранного законодательства прокуратуры области **Александр Баринov** пояснил порядок согласования внеплановых проверок органами прокуратуры и доложил о проведенной прокуратурой работе по согласованию планов проверок контролирующих органов на 2011 год.

В разделе «Разное» **Татьяна Разборова** сообщила об итогах рассмотрения жалоб предпринимателей Саратова о неправомерных действиях администрации города по сносу ларьков. Облпрокуратура признала действия чиновников правомерными, а докладчица напомнила собравшимся, что прежде чем отстаивать свои интересы в бизнесе, необходимо грамотно и правильно оформлять все документы, с ним связанные. Прокуратура же защищает исключительно законные интересы бизнеса и граждан.

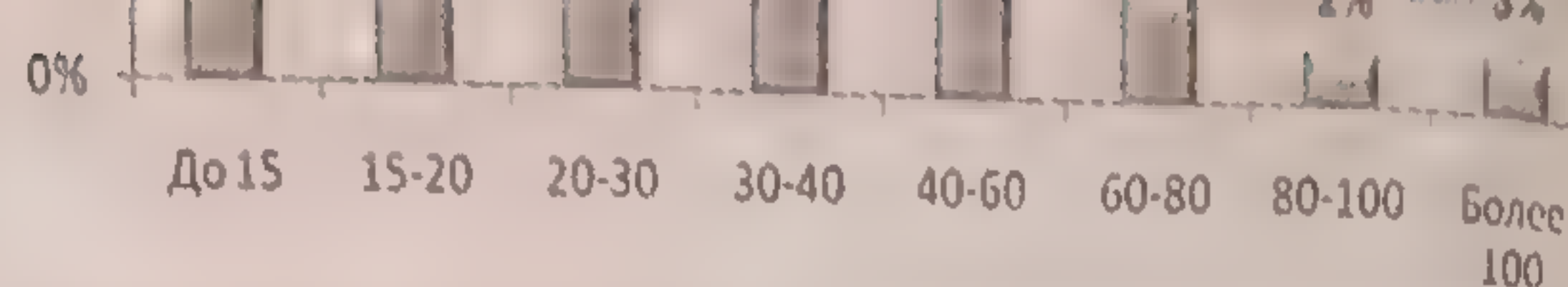
В завершение заседания секретарь совета подвела итоги его работы в 2010 году, отметив, что особый интерес у прокуратуры вызвала работа ТПП, связанная с исследованием эффективности оказания государственных и муниципальных услуг. «Появился ясный и удобный инструмент, который может быть использован ТПП и других регионов, общественными организациями», — отметила **Татьяна Разборова**.

В целом работа совета в 2010 году была признана удовлетворительной. При этом участники заседания сошлись во мнении о необходимости более широкого информирования предпринимателей о деятельности совета, концентрации его усилий на совершенствовании законодательства и изучении правоприменительной практики.

Было принято решение включить в план работы на следующий год вопросы, связанные с реализацией на территории области федерального закона «Об основах регулирования торговой деятельности на территории Российской Федерации», а также изменением законодательства о проведении проверок органами УВД.

При этом **Тимур Маслов** предложил ТПП и общественным организациям привлекать предпринимателей к формированию плана проверок на 2012 год, тем более, что сделать это можно через сайт прокуратуры Саратовской области. По словам зампрокурора, такое сотрудничество весьма плодотворно: из 28 тысяч заявок на проведение проверок в 2011 году было утверждено только 14 тысяч.

В свою очередь председатель совета **Максим Фатеев** поблагодарил прокуратуру области за совместную плодотворную работу по защите прав и интересов предпринимательства и призвал предпринимателей к терпению и уважительному отношению друг к другу в новом году.



Лист ожидания

«ДГ» воспользовалась случаем задать несколько вопросов поволжским представителям НН Надежде Борисовой (Казань) и Ольгой Курашкиной (Самара).

— Отличается ли картина в других городах Поволжья?

— В общем-то, везде примерно то же самое. В Самаре чуть выше предлагаемая зарплата — на 2–5 тысяч рублей, а ожидания аналогичны саратовским. Более ощутима разница с Удмуртией и Ульяновском — здесь ниже и зарплаты, и ожидания. Тройка лидирующих отраслей в категориях спрос-предложение одинакова во всех регионах.

— Не кажется ли вам, что с развитием Интернет-технологий традиционные кадровые агентства тихо скончаются?

— Да, это уже происходит. Особенно это касается информационных кадровых агентств, не осуществляющих активный поиск персонала, а просто собирающих и публикующих вакансии и берущих за это деньги с соискателей. Рекрутинговые агентства, особенно специализирующиеся на каких-то определенных отраслях, или топовых позициях, думаем, останутся. Обращаться в агентства предпочитают и небольшие компании, не имеющие в своем штате HR-специалистов. Или когда персонал подбирают на условиях анонимности, и дирек-

тор предприятия не хочет посвящать в эти вопросы собственных кадровиков.

Насколько быстро растет Интернет-рекрутинг?

— Где-то на 20–22 процента в год. Традиционно более продвинута в этом плане молодая аудитория. Хотя мы видим, что люди от 45 лет и старше тоже активно начинают пользоваться Интернетом. Если говорить о топ-менеджерах, то не так давно вся Казань обсуждала резюме бывшего министра информации и печати Татарстана, появившееся в открытом доступе. Пока это единичные случаи, хотя скоро, как и на Западе, станут обычным явлением.

— Какие новые проекты запускает в регионах HeadHunter?

— Это электронные терминалы по поиску работы. Предназначены они для «синих воротничков», не очень уверенно пользующихся Интернетом. Терминалы же максимально просты и напоминают те, что устанавливаются для оплаты мобильной связи и сбора других платежей. С помощью него человек может не только просмотреть вакансии в своем регионе и по своей специальности, но и разместить составленное по определенному шаблону резюме. Такие терминалы установлены в Москве, Питере, Екатеринбурге и Нижнем Новгороде. Сейчас ведутся переговоры с центром занятости в Самаре.

Конкурсы

Держим марку!

Состоялось подведение итогов областного фестиваля «Марка года. Саратов 2010»

Проект «Марка года», организованный агентством коммуникаций и маркетинга «Т&K Professional», проходит уже во второй раз. Как и в 2009 году партнером фестиваля выступает областная торгово-промышленная палата.



Цель проекта — познакомить жителей города и области с организациями и предприятиями, которые представляют наиболее известные и востребованные марки товаров и услуг. Участники фестиваля получают возможность наиболее полно рассказать о своей деятельности и представить товар лицом перед своими нынешними и потенциальными потребителями. За прошедшее время «Марка года» завоевала признание специалистов и потребителей, причем, участники проекта могут использовать его как «знак качества» применительно к своим товарам и услугам.

В торжественной обстановке дипломы фестиваля вручили вице-президент региональной ТПП **Алексей Антонов**, начальник отдела торговли администрации города Саратова **Ирина Жарикова** и генеральный директор агентства коммуникаций и маркетинга «Т&K Professional» **Екатерина Ничипоренко**.

В категории «Образование и финансы» были награждены Современная гуманитарная академия, консалтинговая межрегиональная компания «Актив-трейд», Саратовский юридический колледж МВД РФ, Саратовский юридический институт МВД РФ, ЧОУ «Прогимназия «Идеал», банк «Экспресс-Волга», правовое агентство помощи автовладельцам «ПАПА».

В категории «Красота, здоровье и отдых» дипломы лауре-

атов получили радио «Record», стоматологическая клиника «Константа», группа «Бридж», группа «Метро», сеть ювелирных салонов «Занзибар», ООО «Эр-Телеком Холдинг» («Диван ТВ. Дом.ру»), оптика «Новый взгляд», салон красоты «L-Club», салон женского белья «Милавица», ювелирный салон «Золото Сибири», торговая компания «Двое Cash&Carry», компания «Гудок».

В категории «Дом и офис» победителями стали «Софит Экспо», группа компаний «САКСЭС», риэлторское агентство «МЕГ», компания «РОСГОССТРАХ-ЖИЗНЬ», ООО «Мастерфайбр-ЭТХ», группа компаний «Подъем», фабрика «РСС-Элит», мебельный салон «Evanty», салон мебели «Добрый стиль», мебельная фабрика «Ликарион», ООО «Талисман».

После официальной части всех гостей мероприятия ждал праздничный фуршет и розыгрыш сертификатов на участие в проектах «Т&K Professional».

Напомним, что проект «Марка года» выходит в рамках информационной программы «Бизнес-Новости» на канале «Россия 24» каждый четверг в 21.30.

Новости

Декларации

Саратовские таможенники

В соответствии со стратегией развития Федеральной таможенной службы России проведена реорганизация структуры Саратовской таможни. Это позволило ее сотрудникам и должностным лицам более эффективно осуществлять свои функции в соответствии с условиями внешнеэкономической деятельности, действующей в рамках действующего таможенного законодательства.

Для ускорения процесса таможенного оформления проведена большая работа по внедрению новейших электронных технологий. В результате доля таможенных деклараций, оформленных через Интернет, за 12 месяцев с 3 до 50 процентов, а следующего года саратовские таможенники намерены добиться 100-процентного оформления деклараций с использованием электронных технологий.

Будет продолжена начатая в 2010 году работа по применению технологии удаленного декларирования. Так, на рабочей встрече с представителями ЗАО «Саратовский завод Балаково» было принято решение об оперативном проведении таможенного оформления с помощью удаленного декларирования.

Инноваторы

Разрабатывается закон о по-

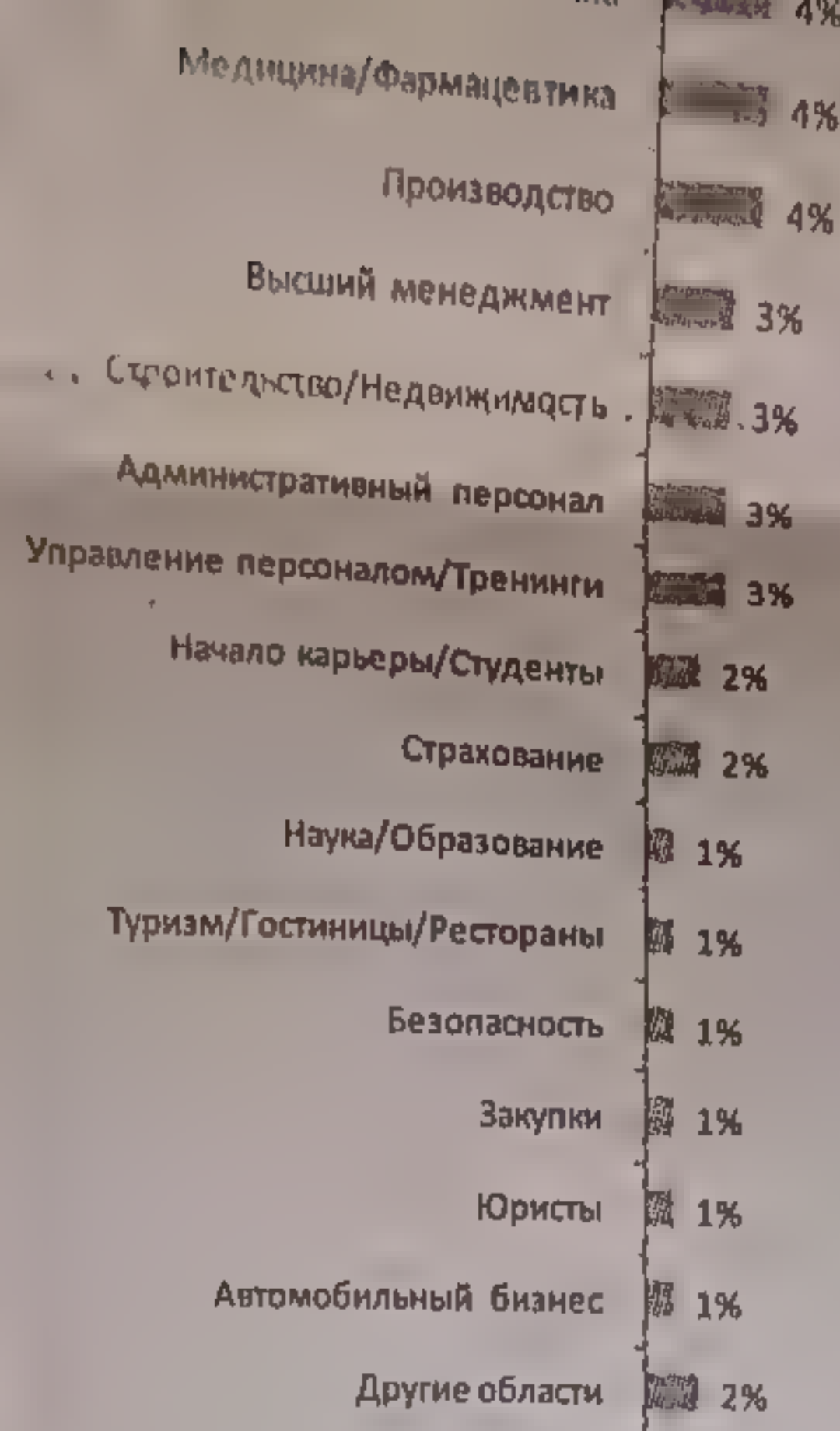
Представители ТПП Саратовской области участвуют в работе круглого стола по теме «Инновации в промышленности. Проблемы и пути их решения». Мероприятие было организовано молодежным парламентом при Саратовской Думе.

После окончания управления Саратовской области **Ольги Лутьяновой** занимает достойные позиции в области развития в ПФО, хотя и не отрицает, что процесс инноваций и инноваций — это длительный процесс, который требует значительных усилий.

По мнению участников стола, большинство научных разработок не на-

...информации и печати Та-
...случаи, хотя скоро, как и
...обычным явлением.
...проекты запускает в ре-
...HeadHunter?

...электронные терминалы по поиску
...Предназначены они для «синих ворот-
...не очень уверенно пользующихся Ин-
...Терминалы же максимально просты и
...минают те, что устанавливаются для оплат-
...обильной связи и сбора других платежей.
...мощью него человек может не только про-
...реть вакансии в своем регионе и по своей
...альности, но и разместить составленное
...пределенному шаблону резюме. Такие тер-
...лы установлены в Москве, Питере, Екате-
...бурге и Нижнем Новгороде. Сейчас ведутся
...говоры с центром занятости в Самаре.



...комнате задавать свои пара-
...метры: в одной температура
...воздуха будет 22 градуса, в
...другой 23, в третьей – 24, для
...погребов своя температура.
...Фактически эту систему мож-
...но назвать «умным домом».

Такого рода системы ори-
...ентированы на коммерческую
...недвижимость или производ-
...ственные помещения. А также
...на состоятельных владельцев
...частного жилья, потому что
...первоначальные затраты до-
...статочно высоки. В среднем
...установка оборудования для
...обогрева обходится в 5,5-6
...тыс. рублей за квадратный
...метр. Если взять коттедж пло-
...щадью 250 кв.м., получится
...около полутора миллионов
...рублей. Цена довольно ве-
...лика, но стоит учитывать,
...что оборудование включает
...в себя функции отопления и
...кондиционирования, а при
...незначительном удорожании
...дает еще и горячую воду. Как
...показывает практика, эффек-
...тивность работы теплового
...насоса в разы выше электро-
...котла. Если же брать стоим-
...мость работ по установке и
...эксплуатации газового котла
...и кондиционеров, то они срав-
...нимы с общей ценой теплово-
...го насоса. Учитывая, что та-
...рифы на газ и электричество
...ежегодно растут на 15-20%,
...наше оборудование окупится
...уже через четыре с половиной
...– пять лет. Это вполне реаль-
...ные сроки.

Тепловые насосы могут
...использовать тепло земли,
...воды. Если это большие зда-
...ния, например, девятиэтаж-
...ки, то теоретически можно
...использовать тепло, которое
...поступает из вытяжек. Но тут
...мы сталкиваемся с особенно-
...стями российского климата: в
...отличие от Европы, где темпе-
...ратура воздуха редко опуска-
...ется ниже минус одного, у нас
...столбик термометра может
...показать и -20, и -30 градусов.
...Хотя если бы зимние морозы
...не были такими сильными,
...применение теплового насоса
...можно было бы сделать менее
...затратным.

Что касается солнечных
...коллекторов, то это идеаль-
...ный вариант для дачи, тем бо-
...лее что наша климатическая
...зона позволяет использовать
...их почти круглогодично, даже
...в пасмурные дни. Оборудо-
...вание может поддерживать
...температуру горячей воды в
...районе +60 градусов – этого
...вполне достаточно для душа.
...Зимой можно установить ма-
...ленький электротен, который
...позволит нагреть воду еще на
...+10 градусов. При этом рас-
...ходы на это 10-градусное уве-
...личение температуры будут
...гораздо ниже, чем на нагрев
...воды из водопровода.

Что касается получения
...электричества с помощью
...коллекторов, то мы сейчас ду-
...маем над этим. Там есть свои
...технические особенности,
...сильно влияющие на цену
...оборудования.

Новости

Декларации ушли в Интернет

Саратовские таможенники все активнее внедряют новые технологии

В соответствии со стратегией развития Федеральной таможенной службы России проведена реорганизация структуры Саратовской таможни. Это позволило ее сотрудникам и должностным лицам более эффективно осуществлять свои функции в современных условиях внешнеэкономической деятельности, а также в рамках действующего таможенного союза.

Для ускорения процесса таможенного оформления проведена большая работа по внедрению новейших электронных технологий. В результате доля таможенных деклараций, оформленных через Интернет, выросла за 12 месяцев с 3 до 50 процентов, а к концу следующего года саратовские таможенники намерены добиться 100-процентного оформления деклараций с использованием Интернета.

Будет продолжена начатая в 2010 году работа по применению технологии удаленного выпуска. Так, на рабочей встрече руководства таможни с представителями ЗАО «Северсталь – Сортовой завод Балаково» было принято решение об оперативном проведении процедур оформления с помощью удаленного выпуска и электронного декларирования.

В уходящем году за рекордно короткий срок был построен и запущен в эксплуатацию первый на российско-казахстанской границе стационарный инспекционно-досмотровый комплекс. Его сканирующая система дает возможность за 15-20 минут распознать грузы и обнаружить тайники без разгрузки автотранспорта.

В ходе недавнего визита в Саратовскую область с деятельностью Саратовской таможни был ознакомлен полномочный представитель президента РФ в ПФО Григорий Рапота. Им были высказаны предложения и даны поручения по совершенствованию таможенного контроля в регионе. Их реализация позволит ускорить процесс таможенного оформления и снизить издержки участников внешнеэкономической деятельности.

На 22 декабря 2010 года Саратовской таможней в бюджет государства перечислено 10,5 млрд. рублей таможенных платежей, что составляет 121,9 % от планового задания.

Согласно итогам опроса участников ВЭД, проведенного Приволжским таможенным управлением в 3 квартале 2010 года, 86% респондентов положительно отзывались о профессиональной деятельности должностных лиц Саратовской таможни.

Инноваторов поддержат

Разрабатывается закон о поддержке молодых саратовских ученых

Представители ТПП Саратовской области приняли участие в работе круглого стола по теме «Внедрение инноваций в промышленность. Проблемы и возможные пути их решения». Мероприятие было организовано молодежным парламентом при Саратовской областной Думе.

По словам начальника управления науки и инноваций министерства промышленности и энергетики области Ольги Лутьяновой, наш регион занимает достойные позиции по инновационному развитию в ПФО, хотя процент внедряемых инноваций и невысок. При этом Лутьянова подчеркнула, что процент людей, занимающихся научными исследованиями, сокращается.

По мнению участников стола, большое количество научных разработок не внедряется

из-за того, что ученые и инноваторы, как правило, не обладают навыками менеджмента и не способны заниматься поисками площадки для применения своего изобретения. Руководитель направления «Бизнес и предпринимательство» молодежной комиссии Саратова Станислав Бондарев отметил, что для нашего региона необходима структура, которая совместно с инноваторами и учеными занималась бы вопросами внедрения новых разработок.

Была отмечена и недостаточная финансовая поддержка молодых ученых и инноваторов со стороны государства. По словам председателя молодежного парламента Натальи Алиевой, разрабатывается проект закона «О поддержке молодых ученых в Саратовской области», который направлен, в том числе, и на материальное поощрение научных деятелей.

Есть идея!

Виртуальный огурец

Игра FarmVille (аналог в русете – «Счастливы фермеры») стала одной из самых популярных игровых приложений Facebook. Новый итальянский стартап позволяет сделать такую игру реальной наполовину – ухаживать за фермой и выращивать овощи вы будете удаленно, получая при этом вполне натуральную съедобную продукцию. Как это работает? Во-первых, пользователю посредством Интернет необходимо выбрать размер своей «фазенды» в зависимости от того, сколько ртов он планирует накормить. Например, участка размером 30 квадратных метров достаточно, чтобы вырастить овощи на пару человек. Пользование стоит 850 евро в год. Далее из 40 наименований следует выбрать овощи, фрукты и другие растения, которые вы планируете посадить (информация об урожайности прилагается). После того, как дизайн и наполнение сада выбраны и оплачены, начинается озеленение участка, расположенного на реальной ферме на севере Италии. Понятно, что все это делается руками местных фермеров. Владелец же участка получает свои овощи и фрукты по мере созревания – они доставляются до дверей в течение 24 часов. За отдельную плату можно получать фотографии с «полей», чтобы отслеживать прогресс, ставить парники и заборы или даже воткнуть пугало с собственным изображением.

Хочу пробник!

Идея раздавать всем желающим бесплатные образцы продукции, конечно, не нова. Пробники парфюмерии и других косметических средств можно найти в любом журнале, бесплатно съесть кусок сыра или сосиски в ходе промоакции – в любом супермаркете. Но для этого нужно купить журнал или зайти в супермаркет. А вот новое изобретение под названием Boobox, придуманное бельгийским маркетинговым агентством Fosfor, отменяет эту необходимость. Boobox – это прототип автомата для раздачи пробников самых разных форм, веса и размеров, может быть установлен где угодно. По идее, для того, чтобы получить образцы, потребителю необходимо просто отправить бесплатное SMS, в обмен на которое он получает код активации, вводит его на дисплее автомата и получает желаемый образец.

Проблема

Не прокатит

Перевозчики не видят улучшения ситуации с общественным транспортом

Нина ДЕНИСОВА

В ИА «СаратовИнформ» состоялся круглый стол, посвященный работе общественного транспорта Саратова. В нем приняли участие представители фирм-перевозчиков: «Ариал», «Альянс-Авто», «СГАТ-6», гильдии автоперевозчиков при ТПП, депутат гордумы Александр Гришанцов и советник госсекретаря Союзного государства Россия-Белоруссия Александр Антипанов.

Одной из тем для обсуждения стала судьба МУПП «Саратовгорэлектротранс». Участники сошлись во мнении, что дела на нем обстоят неважно. По словам Александра Антипанова «СГАТ уже погиб». Он отметил, что при предыдущем руководстве предприятия тарифы на проезд не повышались. Зато сейчас они вырос-

ли сразу на три рубля. Это, по мнению Антипанова, приведет к развалу предприятия, так как пассажиры перестанут пользоваться троллейбусами.

Его поддержал гордеп Александр Гришанцов, который заявил, что в октябре 2010 года на предприятии был зарегистрирован кассовый разрыв. То есть, в кассе СГАТ не было средств, чтобы платить по счетам. Тогда положение было спасено лишь тем, что в бюджет предприятия было возвращено 30 миллионов рублей из бюджета города. Нынешнее руководство предприятия, по его словам, «делает вид, что работает». На самом деле, предполагает депутат, через некоторое время территория СГАТа в центре города уйдет с торгов, и там будет построен какой-нибудь торговый комплекс.

Также участники круглого стола подтвердили, что ситуация в сфере общественных перевоз-

В ходе осеннего рейда саратовского МУ «Транспортное управление» было выявлено более 40 единиц общественного транспорта, который паркуется на ночь во дворах. Депутаты Саратовской городской Думы на заседании комиссии по промышленности пытались выяснить, сколько всего стояночных мест есть у предприятий, осуществляющих перевозку пассажиров в областном центре. Чиновники мэрии и представители компаний разошлись в количестве парковочных мест, их данные не совпадали. Но в наихудшей ситуации, по общему мнению, оказалось МУПП СГАТ, получившее наибольшее количество маршрутов. Руководитель МУ ТУ Юрий Галушко признал, что в Ленинском троллейбусном депо нет мест для парковки всех автобусов и ГАЗелей, работающих под вывеской «Горэлектротранс».

В Заводском троллейбусном депо в Улешах должна быть оборудована стоянка на 100–150 машин со смотровой ямой и медкабинетом. Но эта площадка проблемы ночной стоянки пассажирского транспорта, работающего на СГАТ, не решит. Тем не менее, чиновники считают возможным расторгать договоры с владельцами автобусов и ГАЗелей, застигнутых в ночное время во дворах Саратова.

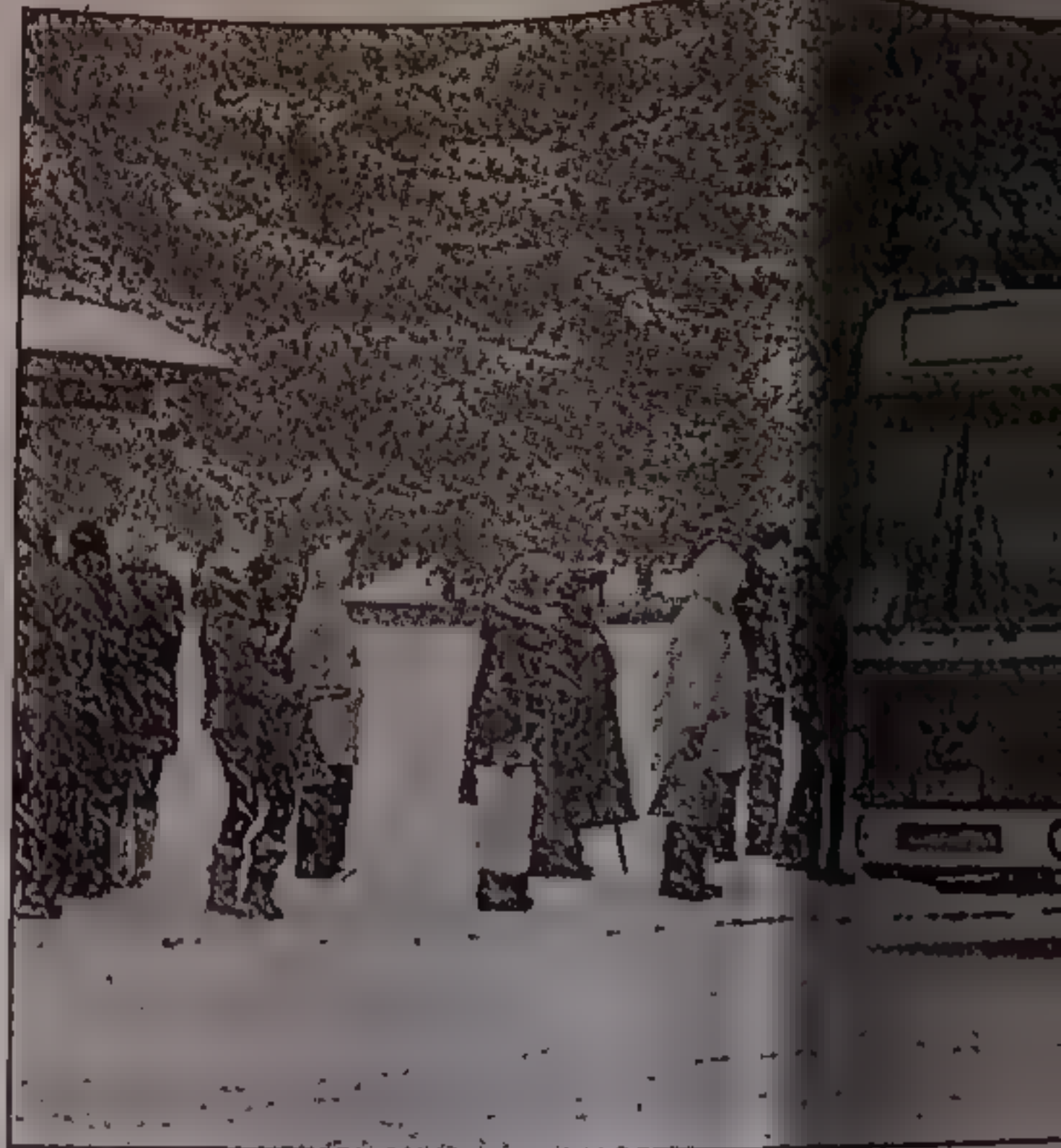
Школа выживания

На большой доро

Не болтать и быть осторожным – вот основные заповеди современн

Марина ШИРОКОВА

Бизнес снова стал войной. При этом агрессорами выступают не одиночные рейдеры-профи, действовавшие в 90-х.



ок постоянно ухудшается. При этом все декларации городских властей, обещания перевозчиков, которые получили подавляющую долю городских маршрутов, не выполняются. Количество новых автобусов большой вместимости уменьшается, а небольших маршрутных такси, с которыми городские власти боролись еще пару лет назад – неуклонно растет. Прописанное в договорах с победителями конкурса основное условие – обновление подвижного состава на тридцать-пятьдесят процентов, никем не выполняется. При этом, по словам Алексея Чибрикина («АльянсАвто») никто не несет за это никакой ответственности.

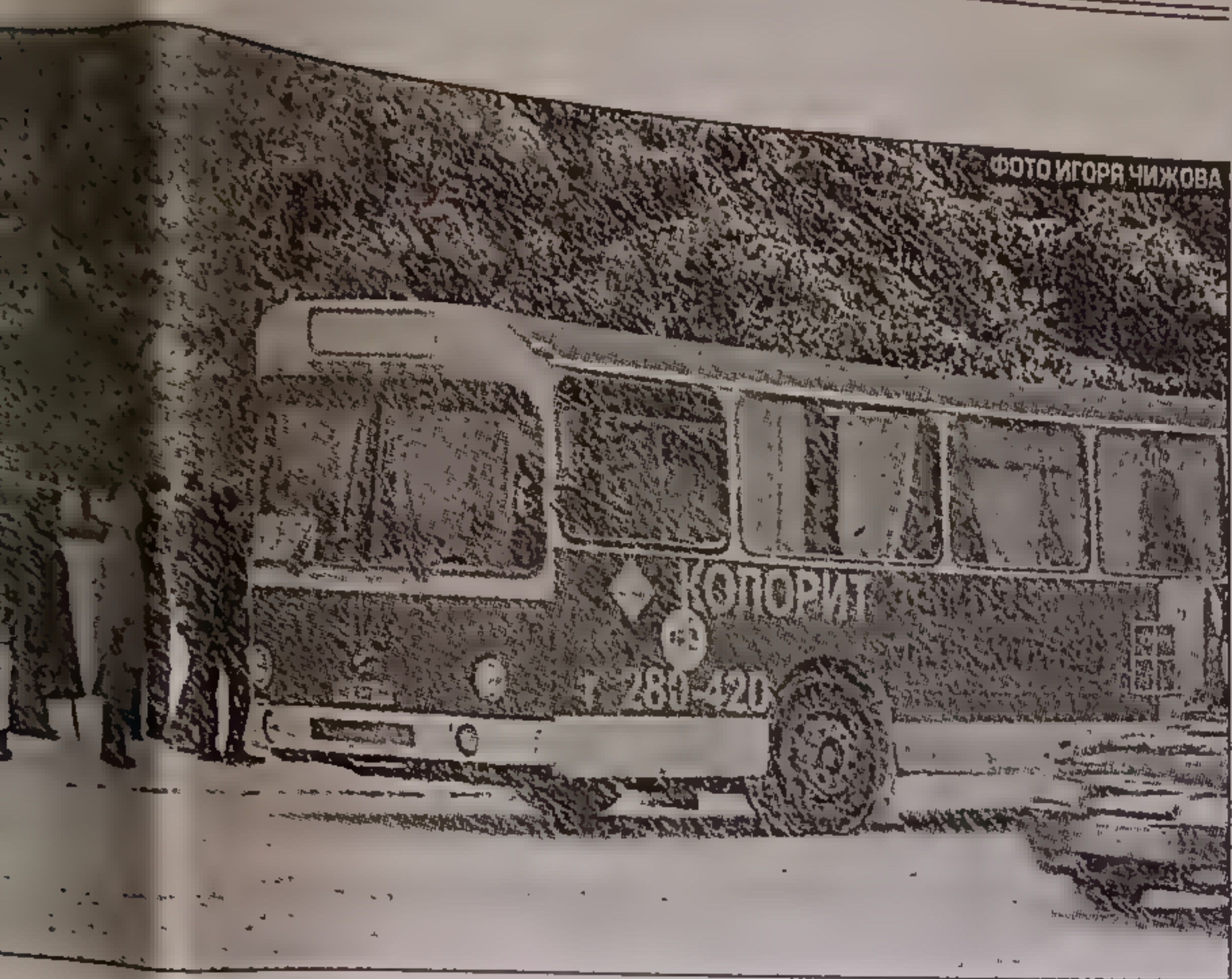
Единственное предприятие – ООО «ИКАР», закупившее транспорт, во-первых, приобрело машины малой вместимости – фактически, аналоги «Газелей», во-вторых, приобрело их в лизинг. Это значит, что автомобили не принадлежат предприятию и в случае неуплаты могут быть изъяты.

При этом перевозчики, купившие новые автобусы за свой счет, сегодня вынуждены

Что ждёт Сар
погодными я
Всего: 2398 о
5,2% – Власти
10,7% – Буде
16,3% – Горо
23,1% – Не з
44,7% – Всё
коллапс (107

простаивать бе
продавать маши
области. По сло
круглого стола
время закрыл
цать маршруто
видации конк
перевозчиков
обслуживания
муниципально
«СГАТ», кото
«вытащить»
вания частны
чувствует себ
Депутат г
Гришанцов
подобная с
из-за того,

-ТЕПЕРЬ
это МОС СЕМ



ся. При
родских
евозчи-
одавля-
маршру-
Количе-
ольшой
ется, а
к такси,
власти
назад –
исанное
телями
овие –
соста-
ят про-
няется.
лексей
(Авто»)
икакой

приятие
тившее
приоб-
мести-
налоги
приоб-
начит,
надле-
случае
яты.
зчики,
сы за
клены

Что ждёт Саратов в связи с неблагоприятными погодными явлениями?

Всего: 2398 ответов

5,2% – Власти справятся и почистят дороги (124)

10,7% – Будет хуже, чем в прошлом году (257)

16,3% – Город расчистить не успеют (391)

23,1% – Не знаю, что будет, но лучше останусь дома (555)

44,7% – Всё будет как в прошлом году – заносы, пробки, коллапс (1071)

ИА «СаратовИнформ»

простаивать без работы или продавать машины за пределы области. По словам участников круглого стола, за последнее время закрылись восемнадцать маршрутов, за счет ликвидации конкуренции среди перевозчиков упал уровень обслуживания пассажиров, а муниципальное предприятие «СГЭТ», которое планировали «вытащить» за счет выдавливания частных перевозчиков, чувствует себя все хуже.

Депутат гордумы Александр Гришанцов предположил, что подобная ситуация сложилась из-за того, что при решении

проблем общественного транспорта во главу угла ставились не интересы горожан, а направление финансовых потоков. В условиях, когда городские власти предлагают бизнесменам «или банкротство, или рабство», перевозчики не видят перспектив своей дальнейшей работы в Саратове. Что касается судебных решений, принятых в пользу перевозчиков, то вряд ли они будут исполнены. Александр Гришанцов напомнил, что на последнем заседании гордумы депутаты сняли со статьи на исполнение исполнительных листов 40 миллионов рублей.

ороге

Современного бизнесмена

вывает счета и активы предприятия, жертва парализована и физически не успевает вернуть долг вовремя. Кредитор становится собственником залога

Мнение

Вперед, в будущее

Нередко подходящие к концу проекты являются стартом для новых успешных начинаний

В конце декабря принято подводить итоги. Мы не стали отступать от традиции и попросили респондентов рассказать о том, какие проекты, осуществлявшиеся в 2010 году, показались им наиболее важными.

Денис СОБОЛЕВ,
директор по внешним связям
ТПП Саратовской области:



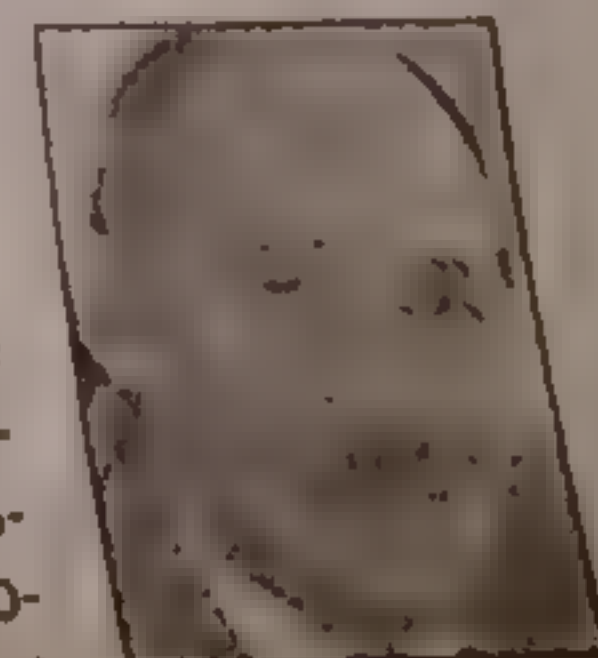
– На мой взгляд, очень важной была торгово-экономическая миссия саратовских предпринимателей в китайскую провинцию Хубэй. Подобная поездка проходила впервые, в Китае наши бизнесмены смогли пообщаться не только с коллегами в городах Ухань и Шанхай, но и посетить Всемирную выставку «ЭКСПО-2010». Сотрудничество с Китаем будет обязательно продолжено и в следующем году, причем, в полезности и перспективности таких контактов твердо уверены как саратовские предприниматели, так и представители торгово-промышленной палаты провинции Хубэй. Вообще, если говорить о налаживании международного сотрудничества и продвижения саратовских товаров на внешний рынок, роль палат сложно переоценить. В следующем году мы планируем аналогичные торгово-экономические миссии в уже ставший традиционным Казахстан, а также США и одну из стран Латинской Америки – Мексику или Кубу.

Игорь ШОПЕН,
председатель саратовского отделения
«Зеленого патруля»:



– В этом году впервые на моей памяти серьезный круглый стол по экологическим проблемам прошел не в Саратове или Балаково, а в Марксе. Как-то получается, что общественники в основном собираются в Саратове и радеют отсюда за всю общеобластную экологию. А ведь в небольших городах и райцентрах тоже люди живут. И состояние окружающей среды их заботит не меньше! Встреча в Марксе вышла полезной и откровенной, в работе «стола» участвовало человек 40-50. Причем из Саратова приехали представители Росприроднадзора, природоохранной прокуратуры, Роспотребнадзора – специалисты, принимающие решения. И это были не только разговоры – поболтали и разошлись. Мы привезли молодые березки, и все участники по окончании мероприятия дружно посадили березовую аллею. В новом году практика проведения подобных выездных экологических площадок обязательно продолжится. Если же говорить об общероссийских проблемах, то, надеюсь, трагедия с прошлогодними пожарами заставит должностные лица сделать выводы. Будет сделан необходимый запас технических средств для их тушения, лучше станет оснащено лесное хозяйство. Ну и, разумеется, надо восполнять потери – сажать деревья не только в городах, но и на месте исчезнувших лесов.

Виктор ВОРОБЬЁВ,
директор «Нижне-Волжского НИИ
геологии и геофизики»:



– В этом году мы выиграли конкурс на проведение работ по определению площадки для заложения семикилометровой параметрической скважины в дальнем саратовском Заволжье. Озинский и Алтатино-Никольский участки крайне перспективны в плане нефтегазоносности. Запасы месторождения оцениваются в 600 млн – 1 млрд тонн. Это очень много – достаточно сказать, что за все 60 лет добычи нефти в Саратовской области извлечены лишь 150 млн. тонн. Работы подходят к концу, дальше «Роснедра» определят, будет ли буриться скважина за бюджетный счет или участок выставят на аукцион. Параллельно в Озинках мы испытывали новую разработку саратовского КБ сейсмического приборостроения, позволяющую отказаться от старых кабелей при проведении сейсморазведки. Новые

На большой дороге

Не болтать и быть осторожным – вот основные заповеди современного бизнесмена

Марина ШИРОКОВА

Бизнес снова стал войной. При этом агрессорами выступают не одиночные рейдеры-профи, действовавшие в 90-х. Новые захватчики – вчерашние партнеры-соучредители, наемные директора и банки, отжимающие бизнес у своих лучших клиентов.

Главное для рейдера – наличие у компаний лакомой недвижимости: земельных участков, зданий, дорогого оборудования. Второе условие – чтобы все это можно было легко отнять. Журнал «Секрет фирмы» проанализировал наиболее распространенные схемы захвата предприятий.

Кража долей или акций по поддельным документам. Захватчики фальсифицируют договор продажи долей в ООО другим участникам с последующим назначением нового директора и реализацией имущества. Как с этим бороться? Для профилактики, считают юристы, не помешает периодически брать выписки из ЕГРЮЛ и реестра имущества: не сменились ли собственники или генеральный директор, цело ли имущество? Если случилась кража, нужно как можно скорее подключать правоохранительные органы и суд, пока след долей (акций) или активов окончательно не затерялся в цепочке многократных перепродаж.

Захват по-банкирски: выдать кредит на жестких условиях, создать препятствия для возврата кредита в срок

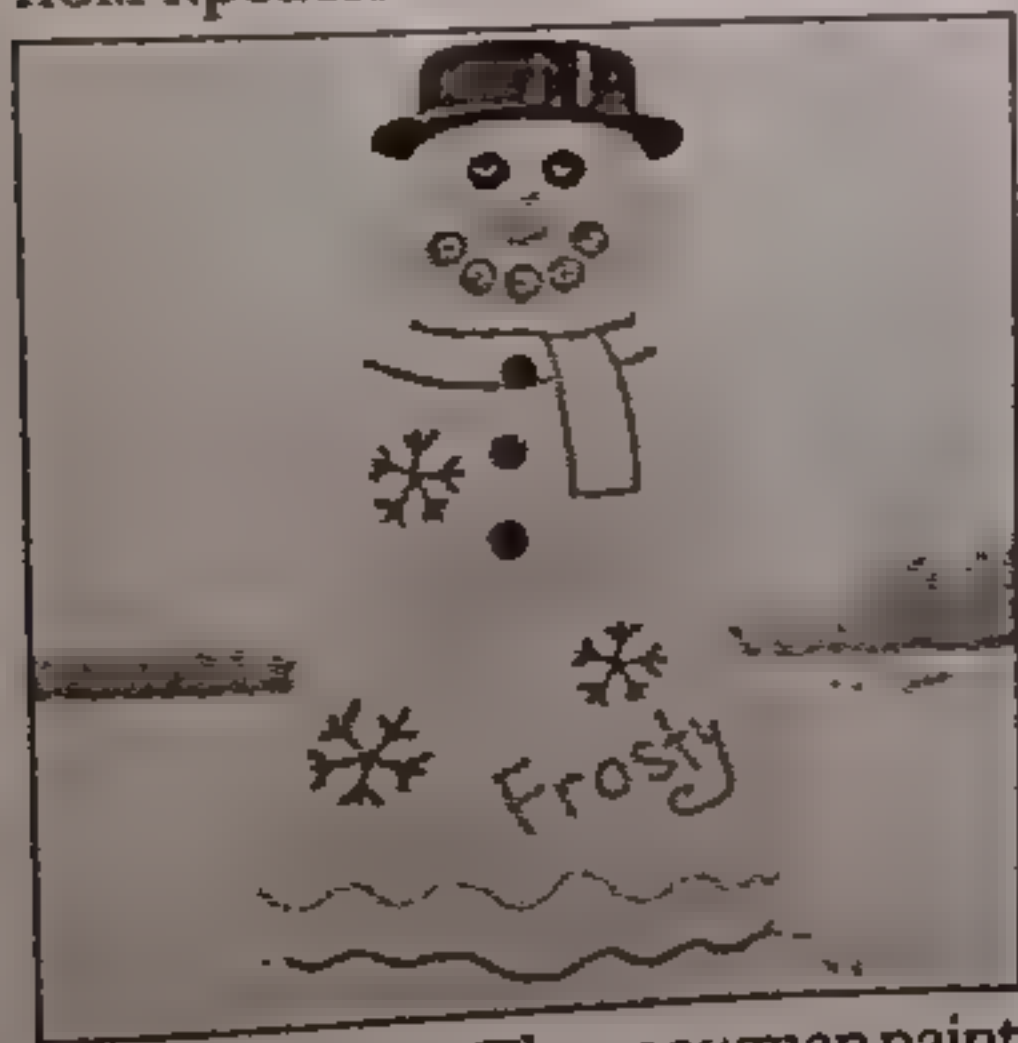
– и залог в кармане. Правда, этот инструмент доступен только захватчикам с большими финансовыми и административными ресурсами. Чтобы схема сработала, незадолго до срока погашения кредита в компании-заемщике

с подачи кредитора начинаются проверки. По выявленным нарушениям на руководителей предприятия заводятся уголовные дела по статьям «Незаконное предпринимательство» или «Уклонение от уплаты налогов». Суд аресто-



Слепила из того, что было

Первый зимний снег еще не годится для катания с горок или бега на лыжах, но отлично подходит для игры в снежки и лепки снеговика. Чем подрастающее поколение, а иногда даже солидные граждане с удовольствием и занимаются. Прибавить этому процессу положительных эмоций призван набор для украшения снеговика, благодаря которому ваш снеговик легко станет эталоном креатива в зимней моде.



В наборе «The snowman paint set» есть всё, что нужно приличному снеговiku: глаза, рот, пуговицы – из круглых кусочков цветного пластика; а также шляпа и нос-морковка. Для украшения свежеслепленного снеговика рельефными деталями в комплекте есть формы-штампы, но главная особенность набора для создания снеговика – это краски. Быстро застывающие на снегу краски шести цветов на основе желатина разлиты по специальным бутылочкам и готовы к применению. Можно распылять их широким пятном или рисовать тонкими линиями, раскрашивая снеговика по последней моде и создавая ему сногсшибательный внешний вид. В интернете цена набора для создания модного снеговика \$40.

Любой предприниматель с готовностью подтвердит тезис о сходстве бизнеса и детей – маленькие спать не дают, а с большими сам не уснешь. И действительно, чем крупнее и весомее становится ваше дело, тем выше шансы, что оно приглянется кому-нибудь еще. О рецептах борьбы с бессонницей «ДГ» рассказал член Межрегиональной коллегии адвокатов Андрей Володин.

– Скажите – случаи, когда обиженная на мужа жена сдает супруга налоговой или уводит у него бизнес, бывают только в сериалах?

– Почему же, жизнь гораздо разнообразнее телевизионных ходов. Совет тут один – не путать бизнес с семьей. Если в вашем деле есть какие-то щекотливые моменты в плане соблюдения финансовой дисциплины, налогового законодательства, не рассказывайте об этом направо и налево людям, не имеющим к этому отношения. Даже если у вас с женой или другими родственниками прекрасные отношения, обсуждайте с ними семейные вопросы, а не то, что по большому счету им знать не следует.

– Возьмем другие группы людей – компаньонов или

Защита от хищника

конкурентов. Изменились ли с девяностых годов методы по отъему бизнеса?

– Да, стало меньше откровенно бандитских наездов – со стрельбой и прочим неприкрытым криминалом. Зато повсюду используются методы с привлечением административного ресурса и правоохранительных органов. Противостоять этому сложно. Любому человеку можно создать невыносимые условия для работы и в буквальном смысле замучить проверками. Хотя действия того же БЭП строго регламентированы, особо это не помогает. Например, сплошь и рядом для проверок изымаются системные блоки компьютеров. Если там «висит» бухгалтерия предприятия, считай, работа его парализована. В конце-концов работать становится просто убыточно и владелец бизнеса вынужден расстаться с ним – в полном соответствии с прозрачными намеками.

– И что, метод борьбы здесь только один – выяснять, чей ресурс круче?

– Многое зависит от стойкости человека, его борцовских

качеств. Но, что греха таить, в большинстве случаев действует принцип «чья крыша пересилит». Хочу отметить, что административный ресурс – дело дорогое. В одночасье нужные связи не создаются. Поэтому, если у предпринимателя их в момент наезда нет, проще не ввязываться в борьбу, а постараться как можно выгоднее продать бизнес.

– Но ведь результаты любой проверки можно оспорить в суде.

– В теории можно. На самом деле в любом бизнесе при желании можно найти кучу нарушений. Совет тут один – чтобы минимизировать последствия, советуется с юристами. Зачастую люди не знают, какие можно давать объяснения, какие бумаги подписывать, а какие – нет.

– Предположим, в отношении предпринимателя возбуждено заказное уголовное дело. Затем стороны находят приемлемый выход. Можно ли это дело закрыть?

– Ну, во-первых, уголовное дело не так-то легко возбудить. Следователи идут на это только в

том случае, если у дела есть судебные перспективы. Нет особых доказательств нарушения закона, возбуждать никто не будет. В том случае следствие все-таки началось, можно приостановить или прекратить за примирением обвиняемого. Эта норма действует в отношении правонарушений небольшой и средней тяжести, однако на практике исполняется нечасто. Как правило, следователи все-таки передают дело, и предлагают сторонам разбираться там.

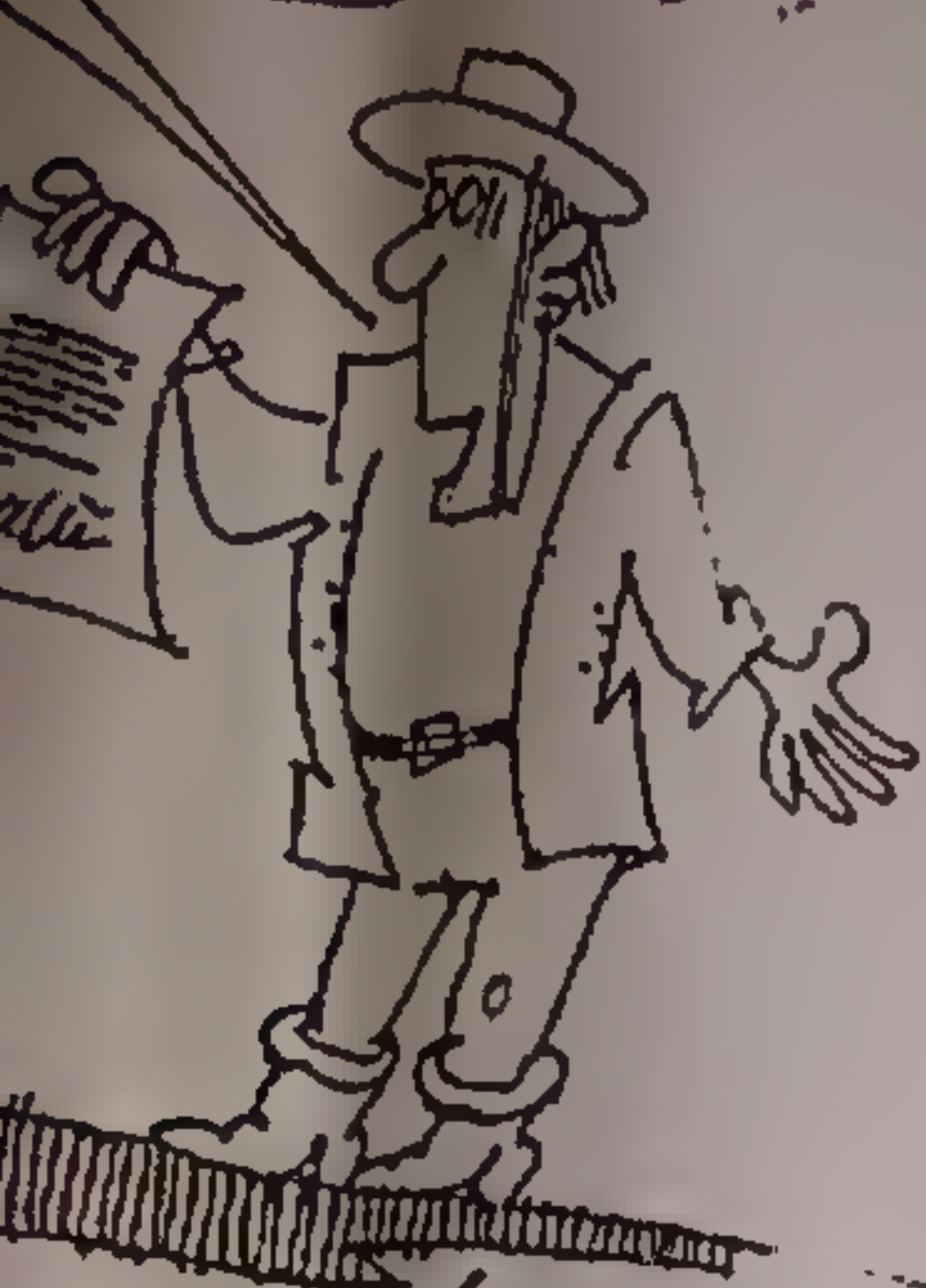
– Все знают, что не может оказывать влияние только на компанию лично на ее директора собственника бизнеса поступать в этом случае?

– Провокации извне возникают. Если есть к кому-то человек о нем знает, быть предельно осторожным.

– Всюду со свидетелем?

– Желательно. Хотя достаточно просто включить диктофон в бильном телефоне.

ЕПЕРЬ
ЗЕМЛЯ.
В ВАШИНГТОНЕ
БУМАГУ.



Беляков
2010с.

кредитора начинаются про-
о выявленным нарушениям на
телей предприятия заводятся
е дела по статьям «Незакон-
принимательство» или «Укло-
уплаты налогов». Суд аресто-

ника

том случае, если у дела есть чет-
кие судебные перспективы. Если
нет особых доказательств на-
рушения закона, возбуждать его
никто не будет. В том случае, если
следствие все-таки началось, его
можно приостановить или пре-
кратить за примирением сторон
или за деятельным раскаянием
обвиняемого. Эта норма действу-
ет в отношении правонарушений
небольшой и средней тяжести,
однако на практике используется
нечасто. Как правило, следовате-
ли все-таки передают дело в суд
— зачем им портить статистику?
— и предлагают сторонам прими-
ряться там.

Все знают, что давле-
ние может оказываться не
только на компанию, но и
лично на ее директора или
собственника бизнеса. Как
поступить в этом случае?

Провокации из ничего не
возникают. Если есть конфликт,
и человек о нем знает, ему надо
быть предельно осторожным.

Всюду со свидетелями
ходить?

Желательно. Хотя ино-
гда достаточно просто успеть
включить диктофон на мо-
бильном телефоне. Хорошая

вывает счета и активы предприятия,
жертва парализована и физически не
успевает вернуть долг вовремя. Креди-
тор становится собственником залога
(как правило, это контрольный пакет
акций) и производит на предприятии
смену власти со всеми вытекающими
последствиями.

Еще один вариант захвата — скупить
по дешевке просроченные долги пред-
приятия, стать основным кредитором и
обратиться в суд с иском о признании
жертвы банкротом. Итогом банкротства
становятся конкурсные торги, на ко-
торых аффилированная с захватчиком
фирма покупает имущество за бесценок.
Наконец, еще одна из распростра-
ненных схем — дисквалификация генди-
ректора (например, за невыплату зар-
платы сотрудникам), назначение под-
контрольного директора, искусственно
наращивающего долги предприятия, и
следующее затем банкротство.

Согласно статистике последних лет в
России осуществляется около 70 тысяч
рейдерских атак в год. Благодаря всту-
пившим с 1 июля 2010 года изменени-
ям в УК РФ рейдеров стало возможно
обезвредить на ранних этапах захвата.
За фальсификацию реестров акцио-
неров можно угодить за решетку на 2
года, за подделку решений общего со-
брания акционеров и совета директо-
ров — на пять лет, за угрозу расправой
— получить срок от трех до семи лет.
Введена ответственность и за подачу
в ФНС ложных сведений об учредите-
лях компании — до двух лет лишения
свободы.

привычка — записывать и со-
хранять входящие телефонные
звонки.

А еще есть всякие тех-
нические средства вроде
«тревожной кнопки» на
телефоне, которую можно
нажать, если тебя задержа-
вают.

Средств масса. Например,
в Москве, да и у нас многие во-
дители вешают камеры на ма-
шины, чтобы иметь запись в
случае ДТП. Но надо помнить,
что противоположная сторона
тоже технически неплохо осна-
щена — например, разговор в
комнате можно подслушать
даже с помощью отключен-
ного сотового телефона. Хотя
есть специальные глушилки,
помогающие и в этом случае. В
общем, до бесконечности.

Провокаций со взятка-
ми больше боятся чиновни-
ки. Предпринимателям это
не грозит?

Ну почему же, есть ста-
тья «Коммерческий подкуп»,
правда, наказание по ней не та-
кое строгое. Но опасаться «за-
бытых» в кабинете конвертов с
деньгами бизнесменам вряд ли
стоит, если речь о них не велась.
Ведь подобные действия всегда
сопровождаются по меньшей
мере аудиозаписью. А так, что
сказать — не стоит брать денег
мимо кассы.

директор «Ниже-Волжского НИИ
геологии и геофизики»:

В этом году мы выиграли конкурс на проведение
работ по определению площадки для заложения се-
миметровой параметрической скважины в даль-
нем саратовском Заволжье. Озінский и Алтатин-
Никольский участки крайне перспективны в плане
нефтегазоносности. Запасы месторождения в плане
1 млрд тонн! Это очень много — достаточно сказать, что за все 60 лет

добычи нефти в Саратовской области извлечены лишь 150 млн. тонн.
Работы подходят к концу, дальше «Роснедра» определяют, будет ли бу-
рится скважина за бюджетный счет или участок выставят на аукци-
он. Параллельно в Озінках мы испытывали новую разработку саратов-
ского КБ сейсмического приборостроения, позволяющую отказаться от
многокилометровых кабелей при проведении сейсморазведки. Новые
приборы передают сигнал через GPS и спутник, они просто расставля-
ются вдоль профиля — без всяких проводов. Испытания показали, что
эти датчики ничем не хуже обычных и намного удобнее. Конечно, хоте-
лось бы, чтобы саратовская разработка была взята на вооружение не-
фтяными компаниями. Сейчас наш завод — практически единственная
русская организация, выпускающая приборы для сейсморазведки.

Игорь ПЛЕВЕ,
ректор Саратовского государственного
технического университета:

Мне кажется, крайне важно развивать не только
вузовскую науку, но и модернизировать сам про-
цесс обучения студентов. Если мы в свое время от-
крывали на лекциях и семинарах совершенно потря-
сающие вещи, которые нигде больше почерпнуть не
могли, то сейчас любой думающий студент может легко найти это в
Интернете. Значит, задача, стоящая перед высшей школой, немножко
меняется — надо не только рассказать о чем-то, но и создать условия
для самостоятельной работы. Сейчас мы за счет собственных средств
формируем в университете информационно-образовательную среду.
Практически все лекции, семинары, методические материалы будут
размещены на университетском сайте, открытом для доступа студен-
тов и сотрудников. Принято решение, что в 2011 году все лекции в СГТУ
будут читаться только с использованием интерактивных или мультиме-
дийных средств. Для доступа в систему мы с 1 января планируем запу-
стить в университете 50 точек беспроводного доступа в Интернет. Мно-
гие студенты ходят на лекции с ноутбуком, а значит, перед семинаром
они могут войти в сеть и повторить какие-то вещи, подготовить вопро-
сы. Современный студент пойдет учиться туда, где ему будет интересно
и удобно.

Александр БОКОВ,
генеральный директор
ОАО «Саратовские авиалинии»:

Рад, что рост объема перевозок в нашей компа-
нии за первые девять месяцев составил 47 процен-
тов, это значительно выше, чем в среднем по отрас-
ли. Открывались новые рейсы: Саратов-Нальчик,
Саратов-Анталья. В 2011 году к новым направлени-
ям прибавится Баку. Кроме того, самолеты «Саратовских авиалиний»
станут осуществлять перевозки из Стамбула в Волгоград и Астрахань.
Из других новостей стоит отметить электронную продажу билетов че-
рез наш сайт, которую мы вводим с января. Надеюсь, что эта мера
позволит снизить цену билетов, поскольку исключит из цепочки по-
среднические агентства. Конечно, нельзя не сказать о том, что ООО
«Аэрофлот-Финанс» получило разрешение ФАС на покупку 51 процен-
та акций ОАО «Саратовские авиалинии», находящихся в собственности
госкорпорации «Ростехнологии». В новую авиакомпанию должны войти
пять региональных авиаперевозчиков и «ГТК «Россия». Пока все оста-
ется по-старому, но хочу отметить, что даже в случае появления новой
компании бренд «Саратовские авиалинии» никуда не исчезнет — есть
договоренность о том, что предприятия войдут в ее состав как само-
стоятельные юридические лица.

Владимир КОНСТАНТИНОВ,
генеральный директор
НП «Межрегиональное объединение
строителей (СРО)»:

Весь этот год — первый год работы саморегулиру-
емых строительных организаций — то и дело меня-
лось федеральное законодательство. Это требова-
ло от нас постоянного переформирования различных
документов. Сейчас выдача членам СРО свидетельств нового образца
подходит к концу, и мы получаем возможность заняться другими во-
просами. Например, приведение ГОСТов и СНиПов к современному
уровню: многие из них не менялись еще с 1987 года! Другой вопрос —
внесение изменений в 94-ой Федеральный закон, регламентирующий
размещение заказов на выполнение работ для государственных и му-
ниципальных нужд.

«Национальное объединение строителей», в которое входит наше СРО,
считает, что необходимо проводить предквалификацию претендентов
на участие в аукционах, а также законодательно закрепить допустимые
пороги снижения цен. В целом ряде западных стран компании, уличен-
ные в демпинге, снимаются с конкурса. Кроме того, было бы целесоо-
бразным включать представителей СРО в состав конкурсных комиссий
при проведении подобных тендеров и аукционов.

На коне

Жизнь на MARSe

Как и столетие назад, производство самых известных шоколадных батончиков является семейным делом

Станислав ПРЫГУНОВ

Компания Mars – одна из самых загадочных на американском бизнес-олимпе. Хотя ее доходы исчисляются миллиардами долларов, а продуктовый портфель содержит множество брендов, вокруг которых можно построить отдельный бизнес, компания до сих пор является частной. Ключевые роли в ней играют члены известной семьи, приходящиеся внуками основателю компании.

Ее основатели никогда не стремились к личной известности. Такая закрытость породила массу слухов, циркулирующих вокруг компании. Многие утверждали, что руководитель компании **Форрест Марс** ежедневно устраивает обход, в ходе которого пробует на вкус всю продукцию Mars, включая корм для животных! Как бы там ни было, рассказать об этой компании явно стоит.

Батончик раз, батончик два

История Mars уходит корнями к 19 веку. В 1883 году на свет появился будущий основатель шоколадного гиганта **Франклин Клеренс Марс**. Родители Фрэнка жили достаточно бедно, так что ему рано пришлось повзрослеть, выйдя на работу. В возрасте 19 лет он уже всю торговал сладостями. Именно с этого момента он вошел в индустрию, которая и определила всю его жизнь.

В 28 лет Фрэнк оставляет работу и решает начать собственное дело. Вместе с женой **Этель** он начинает торговать сладостями, открыв свой кондитерский магазин прямо в своем доме. Вся торговля шла через окно кухни семьи Марсов. Продажи начали быстро расти – и супруги основали компанию под названием Mar-O-Bar. Это случилось в 1911 году. Идея, изменившая всю жизнь Фрэнка, пришла к нему совершенно случайно. Однажды он направился вместе с сыном в магазин. Форрест (так звали маленького Марса) попросил отца купить ему шоколада. В то время шоколад продавался только из развес. Это было не



важный ход в плане диверсификации. А в 1964 году он объединил свою компанию с детищем отца. Появилась компания M&M/Mars, которая уже тогда поражала своей мощью и количеством успешных брендов в продуктовом портфеле. Однако ни о каком выходе на биржу не шло даже и речи. Форрест считал, что компания должна оставаться достоянием семьи. По крайней мере, до его смерти говорить о продаже хоть какой-то части компании было бессмысленно.

Революция в управлении

Форрест Марс никогда не афишировал свой достаток. Он вообще не любил, когда о нем слишком много говорили. Тем не менее, известно о некоторых революционных ходах, которые предпринимала Mars в отношении своих сотрудников. Во-первых, в Mars присутствовал очень жесткий контроль за качеством продукции. При этом Форрест всегда переходил на личности, когда появлялись те или иные проблемы. Он открыто критиковал людей, допустивших промахи. Впрочем, это не значит, что он не ценил сотрудников. Вовсе нет! Он прекрасно понимал, что судьба его компании зависит от них, и старался организовать для них самые лучшие условия.

Второй важный момент заключался в том, что в Mars отказались от личных кабинетов и каких-либо перегородок, отделявших сотрудников друг от друга. Это было сделано специально, чтобы сотрудники могли почувствовать себя командой. Наконец, стоит отметить, что у компании появился свой центр обучения сотрудников. Это произошло в середине XX века и было действительно революционным новшеством. В целом, это лишь малая часть того, что сделал для компании

PROсвет

Место у нас

Несмотря ни на что Саратов продолжает оставаться

Андрей СОКУЛЬСКИЙ

Подводя итоги уходящего года, я восхищаюсь тем, что несмотря на всяческие разговоры о кризисе и реальном дефиците средств, привычном отъезде талантов в столицы и нехватки больших и благоустроенных залов в области продолжают развиваться все мыслимые официальные и андеграундные семейства искусств.

Слова нашего земляка – писателя **Алексея Слаповского** о том, что в Саратове существует полный спектр направлений для духовного развития современного человека, абсолютно точно описывают нынешнюю ситуацию в реальной культурной столице Поволжья. И правда, все есть: музеи и театры, выставки и фестивали, классика, джаз и рок, цирк и всевозможные секции и клубы. Заезжие артисты наш город по-прежнему посещают и любят, и в один голос говорят об интеллигентной и привлекательной для них публике. А публика, в данном случае – это мы. Не случайно же за год, помимо вышеуказанного Слаповского, Саратов посетили с гастролями все наиболее известные земляки: **Табakov, Миронов, Со-сновский, Валерия**

Финансовые, административные и какие-либо прочие неприятности не закрыли ни одно из достойных начинаний предыдущих периодов. Международный фестиваль документального кино «Саратовские страдания» прошел уже в седьмой раз, Собиновский музыкальный фестиваль – в двадцать третий. **Александр Динес** по-прежнему снимает вечно молодую телепередачу «Маркизу», а **Дмитрий Худяков** непринужденно размещал в октябре шестой десяток



программы «Не за тридевять земель». Кстати, **Дмитрий Сергеевич** обязан своей любовью к краю и долголетию войти во все мыслимые книги рекордов, а также при жизни удостоиться почестей и наград.

А знаете ли вы, что в области прошли фестивали и конкурсы авторской песни, эстрадной музыки, народной песни, короткого рассказа, детского рисунка, первый фестиваль православной песни? Можно вспомнить и новую попытку озвучить понятие саратовского рока на осеннем фестивале на «Динамо».

Необходимо отметить большую и регулярную, не зависящую от сезона и очень доступную по цене (большинство концертов проходят бесплатно) программу популяризации классической музыки в рамках

консерватор приходить дый день. И ломится от грамм и зри

И театр эксперимен

ми режиссе

нообразны

требовани

зал оперы

новогодне

«Белоснеж

ТЮЗ удив

мьерных

бую на п

«Завтра б

все хоро

ща», «Пр

го класса

апельсин

что забы

Если

выстроит

культурн

Александр БЛОНСКИЙ

Он стал частью вечности, хотя очень многим сам казался вечным. И неспроста казался: сумел же он когда-то стреножить много-

Прощай,

Рок-н-ролл был для Андр



У нас такое

...лжает оставаться реальной культурной столицей Поволжья

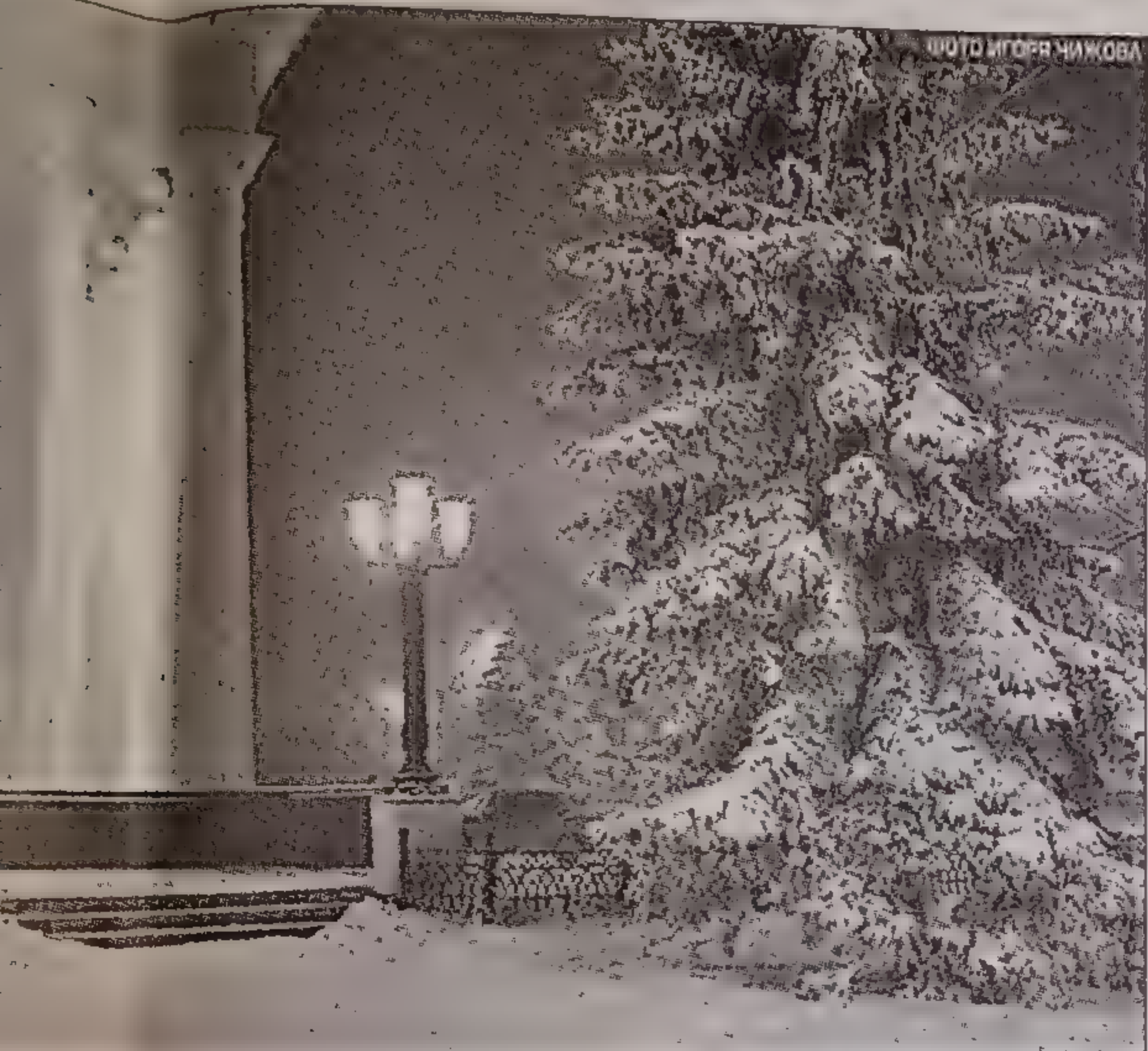


ФОТО ИГОРЯ ЧИЖОВА

девать консерватории. Туда можно прийти практически каждый день. И цирк в Саратове ломится от достойных программ и зрителей.

И театр драмы продолжает экспериментировать с заезжими режиссерами и очень разнообразным материалом. Востребованный гастролерами зал оперы и балета в ожидании новогодней премьеры балета «Белоснежка и семь гномов». ТЮЗ удивляет пестротой премьерных названий. Попробую на память перечислить: «Завтра была война», «У нас все хорошо», «Три товарища», «Проклятие голодающего класса», «Любовь к трем апельсинам». Наверняка, кое-что забыл.

Если бы мне предложили выстроить рейтинг основных культурных событий губернии

2010 года, то я бы расположил их так:

125-летие Радищевского музея. Первый доступный в России и градообразующий культурный центр, подаривший нам в течение года множество интереснейших экспозиций. Чего только стоят выставки

Гелон, Увек, Саратов – слишком намоленное здесь место, чтобы обращать внимание на какие-то там кризисы и на тех, кто пытается управлять процессом или не управляет им. Культура будет жить в этом красивом, а в последние десятилетия студенческом городе всегда! И пусть белый пушистый заяц 2011-го забавляет нас своими свободными кульбитами, радуется премьерными и откровениями земляков – художников. Нам будет что посмотреть и послушать!

«Возвращение в Россию» князей Лобановых-Ростовских и большая экспозиция известного далеко за пределами стра-

ны питерского художника **Николая Блохина?**

Празднование в городе с приездом на гастроли «Табакерки» и МХАТа 75-летия Олега Табакова. Саратовская школа артистов утвердилась в столице во многом благодаря его таланту и многогранности.

Весенняя выставка **Владимира Солянова** в дом-музее Павла Кузнецова. Один из старейших саратовских художников, входящий в так называемый круг **Николая Гущина**, потряс меня своей мощью и разнообразием. Я и ранее знал, что в городе живут большие художники, но когда видишь все собственными глазами...

А ведь были еще дни русской словесной письменности и очередная «Ночь Музеев», сейшены и концерты с явно прогрессирующим уровнем большого количества местных рок-групп, очередная большая арт-выставка «Голос Завода» **Игоря Гришина** на территории бывшей «Неги». В городе прошли персональные выставки фотохудожников **Александра Мирошниченко, Юрия Пузанова, Александра Дроздина, Валерия Бакуткина, Васи Джа, Сергея Кармеева**. Последний сделал французскую выставку памяти

саратовских фото-художников у **Алексея Колесникова** на так называемой мокрой «Веранде» и открыл в привычном для фотомастеров месте на Вавилова-Пугачевской студию «Сувенир».

В городе снимались новые фильмы и клипы, ставились памятники и открывались мемориальные доски. В частности, ушедшему в прошлом году большому русскому артисту **Олегу Янковскому**.

А вот самим художникам приходилось несладко. Их борьба за свои мастерские еще не закончилась. И по-прежнему не достроена сцена сгоревшей несколько лет назад филармонии. И опять даны обещания в сторону запуска и освоения «памятника» нового ТЮЗа. Но наш город уже привык жить и без этих залов. В альтернативу на полную мощность и реально интересно заработали маленькие клубы, караоке, разнообразные залы небольшого формата, сцена нового рок-бара «Тинькофф». 15 декабря в городе С. вместе с открытием самого большого ныне магазина-молла заработало сразу девять круглосуточных залов синема. Причем один из них – суперзал IMAX в таком формате лишь второй в стране.

А за несколько дней до этого на пятидесятом году ушел из жизни крестный отец саратовского рока, наш Высоцкий (прекрасно и по-своему его исполнявший), и просто очень хороший человек – **Андрей Мизинов**, или, как все его звали, Петрович. Это самая большая утрата саратовского рока с момента потери в 1997-м талантливейшего **Андрея Сущенко** заставляет меня прекратить описательский ход событий и передать слово **Александру Блонскому**, его коллеге и другу.

саратовского фотохудожника **Николая Кленова**, а **Александр Дроздин** организовал экспозицию большого круга

ни, поверил в нужность своего сценического самовыражения, даже появились сподвижники-аккомпаниаторы, для которых Андрей Мизинов придумал не-серьезное вроде бы, но очень

что он никак не может выкарабкаться. В больнице он всё-таки оказался, но к этому времени процесс, видимо, был уже необратимым. Хотя, опять же, кто знает? В общем, «не уберег-ли, не досмотрели...», как пел

ай, Мизиныч

и даже начал быстро расти и супруги основали компанию под названием Mar-O-Bar. Это случилось в 1911 году. Идея, изменившая всю жизнь Фрэнка, пришла к нему совершенно случайно. Однажды он пошел вместе с сыном в магазин. Форрест (так звали маленького Марса) попросил отца купить ему шоколада. В то время шоколад продавался только на развес. Это было не очень удобно – шоколад быстро пачкал руки. Именно в тот момент Фрэнк подумал, а почему бы не начать продавать небольшие ломтики шоколада, завернутые в фольгу?

Батончик Milky Way стал хитом в считанные дни. Продажи начали расти ежегодно, а компания открывала для себя все новые и новые рынки. В 20-е годы у Mars появился своя фабрика в пригороде Чикаго, а вместе с ней и легендарный батончик Snickers, до сих пор являющийся одним из флагманов продуктовой линейки Mars.

Тем временем Форрест Марс заканчивает Йельский университет и открывает свое дело – правда, на деньги отца. В 1932 году он приобретает помещение под фабрику в городе Слоу. Именно на этой фабрике впоследствии родится еще один легендарный батончик – Mars. Стоит отметить, что первые шаги в производстве шоколадных батончиков давались Форресту нелегко. Но в отличие от отца он не был помешан только на кондитерских изделиях. Форресту была совершенно не чужда идея дифференциации. Нет ничего удивительного в том, что именно с его легкой руки в ассортименте компании появились корма для животных, такие как Whiskas и Pedigree. Но главное открытие Форреста появится несколько позже – им станут популярные ныне конфеты M&M.

Таит во рту

Идея M&M пришла к Форресту во время деловой поездки в Испанию. Там он и увидел конфеты, ставшие прообразом M&M. Проблему таяния в руках шоколадок – особенно в жаркие дни, Форрест Марс решил при помощи специальной защитной оболочки, которой покрывались все конфеты M&M. Успех новых конфет был настолько велик, что Марс-младший принял решение сменить название компании на M&M Ltd.

Следующим важным шагом для Марса стала покупка компании Uncle Ben's – лидера на рынке риса быстрого приготовления. Это был еще один

какой-то от личных кабинетов и каких-либо перегоронок, отделявших сотрудников друг от друга. Это было сделано специально, чтобы сотрудники могли почувствовать себя командой. Наконец, стоит отметить, что у компании появился свой центр обучения сотрудников. Это произошло в середине XX века и было действительно революционным новшеством. В целом, это лишь малая часть того, что сделал для компании Форрест Марс.

Сегодня Mars принадлежит уже третьему поколению семьи. Если быть точнее, то ее судьбу решают внуки Фрэнка – **Жаклин, Форрест-младший и Джон**. При этом от непосредственного управления компанией они отошли. Генеральным директором Mars является наемный управляющий **Пол Майклс**. Что удивительно, так это, что Mars до сих пор является частной компанией. Возможно, самой крупной частной компанией в мире. Судите сами: доход компании за 2009 год превысил 25 миллиардов долларов, при этом в ней работало 48 тысяч человек.

Шоколадка по телефону

Сегодня Mars старается соответствовать современным веяниям и прилагает все усилия для того, чтобы использовать высокие технологии в своем продвижении, а заодно представить продукцию более полезной для здоровья (да, в Mars отказываются от многих вредных ингредиентов). Компания стала первой, начавшей продавать реальные товары через социальную сеть Facebook. Суть заключалась в том, что любой участник Facebook мог подарить своему другу шоколадку Mars. Для этого нужно было просто оплатить ее и указать получателя. Тому высылались специальный код на мобильный телефон, предъявив который в специальных партнерских магазинах Mars и Facebook, он мог получить шоколадку. Если говорить о спорте, то тут Mars изменила содержание большей части своих продуктов. Так, одноименный батончик стал менее калорийным и лишился различных искусственных ароматизаторов. Кроме того, в Великобритании бренд постоянно устраивает рекламные акции с целью привлечь англичан к проблеме здорового образа жизни. В общем, сегодня компания развивается и выглядит как никогда хорошо. Может быть, в ближайшие годы мы увидим, как американский гигант все-таки выйдет на IPO? Возможно, хотя и верится в это с трудом...

«Маркизу», а **Дмитрий Худяков** непринужденно разменял в октябре шестой десяток

Александр БЛОНСКИЙ

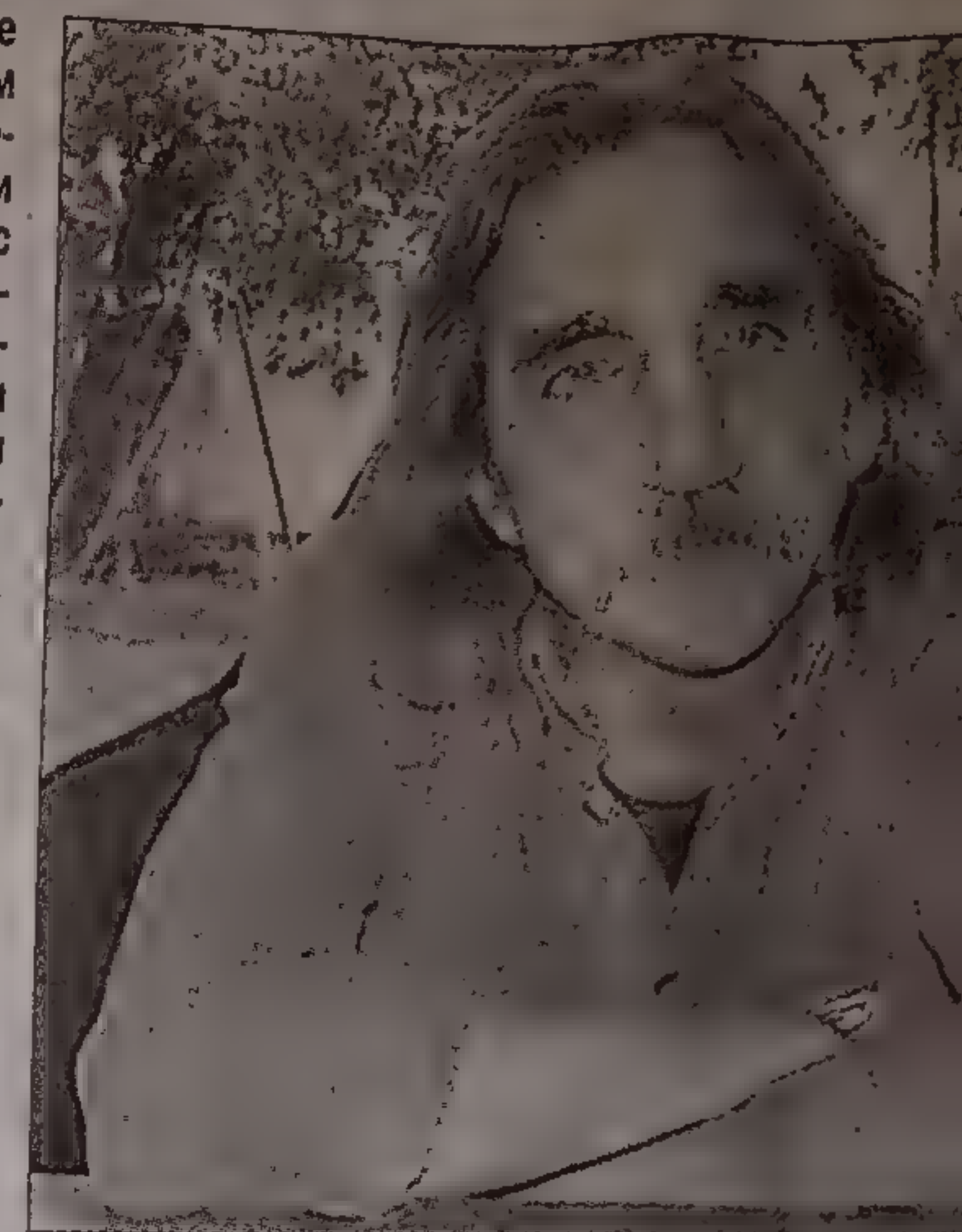
Он стал частью вечности, хотя очень многим сам казался вечным. И неспроста казался: сумел же он когда-то стреножить много-много русского беса, который долго водил его, только не по «городу Парижу», а по нашим родным сермяжным краям со всеми втекающими и вытекающими атрибутами... И униженный бес потом ходил тише воды, ниже травы, бессильно наблюдая, как Андрей Петрович Мизинов во время пиров и пирушек едва пригублял из своей рюмочки, да видно все-таки взял лукавый свое измором.

А может Петрович, как архаический былинный Святогор, как самую большую угрозу для себя носил с собой собственную силу. А сила у него была – не подковы гнуть, а быть искренним и цельным, по-рок-н-рольному безоговорочным. И тут пружинной выскакивает на поверхность сознания воспоминание о том, как однажды он показал мне найденный в Youtube фрагмент концерта **Джина Винсента**. Он потом очень часто пересматривал его и даже когда звонил мне по телефону, заводил это видео на своем конце линии с радостью и гордостью, потому что Мизиныч сам был таким же. Взмывленный, надрывающийся, очень артистичный человек на черно-белой пленке, который доводил до умопомрачения, до крика и до слез восторга даже

ступную по цене (большинство концертов проходят бесплатно) программу популяризации классической музыки в рамках культурных

Прощай,

Рок-н-ролл был для Андрея М



своих музыкантов, не говоря про публику, а потом, превозмогая боль, уходил за кулисы, с трудом переставляя негнущуюся ногу, ибо Джин Винсент был инвалидом. Инвалидом, пострадавшим от рок-н-ролла. А Андрей Мизинов так и не реализовал маленькую рок-н-рольную мечту спеть «Be-Bop-A-Lula» так, как делал это крепкой электрической и, главное, с гитарой, как обещал Андрей. Сколько леньких пароходов и не отправились в пароходик и как спел один та давно покойный

Уикенд

Поцелуй в новогод

Новогодние театральные афиши щедры к детям. А вот взрослым, чтобы найти развлечение по вкусу, придется потрудиться.

Театр оперы и балета предлагает юным зрителям сразу несколько сказок – балеты «Белоснежка и семь гномов», «Щелкунчик», «Снежная королева», спектакль «Морозко», а также мюзиклы «Стойкий оловянный солдатик» и «Остров сокровищ». Последний, строго говоря, сказкой не является, однако детям нравится ничуть не меньше.

Театр драмы показывает одного «Щелкунчика», зато премьерного и поставленного максимально близко к произведению **Эрнста Теодора Амадея Гофмана** «Сказка про Щелкунчика и Мышиного короля».

Театр юного зрителя кроме классического детского репертуара («Золотой ключик», «Конек-горбунок», «Аленький цветочек», «Заяшклина избушка», «Дюймовочка») порадует ребят и более современными «Кольцами Альянзора», «Маленькой Бабой-ягой» и «Новогодними при-

Филиалы ТПП
Саратовской области

БАЛАКОВО: 413840, ул. Братьев Захаровых, 14а,
(8-845-3) 35-05-22, balakovo@sarpp.ru

БАЛАШОВ: 412316, ул. 30 лет Победы, 170 оф. 7

ВОЛЬСК: 412900, ул. Коммунистическая, 14
(8-845-33) 7-14-33, volsk@sarpp.ru

Учредитель: Торгово-промышленная палата Саратовской области
Редактор Татьяна Шварц.
Издатель: ООО Медиагруппа «Пресс Тайм», ген. директор Олег Злобин
координатор проекта Марина Лайкаш

Газета зарегистрирована 12.04.2006 года в Средне-Волжском управлении Федеральной службы по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охраны культурного наследия. Рег. номер ПИ №ФС8-0275.

Вестник ТПП Саратовской области «Деловая губерния».
Адрес редакции: 410012, г. Саратов, ул. Университетская, д.28.
Телефоны: (845-2) 50-25-48. E-mail: press@sarpp.ru

Вестник Торгово-промышленной палаты Саратовской области «Деловая губерния»

...мистиче-
...не ла-
...очень до-
...близинство
...бесплат-
...политизации
...музыки в рамках

...хорошо», и товари-
...«Проклятые голодающе-
...10 класса», «Любовь к трем
...ангельским». Наверняка, кое-
...что забыл.
Если бы мне предложили
выстроить рейтинг основных
культурных событий губернии

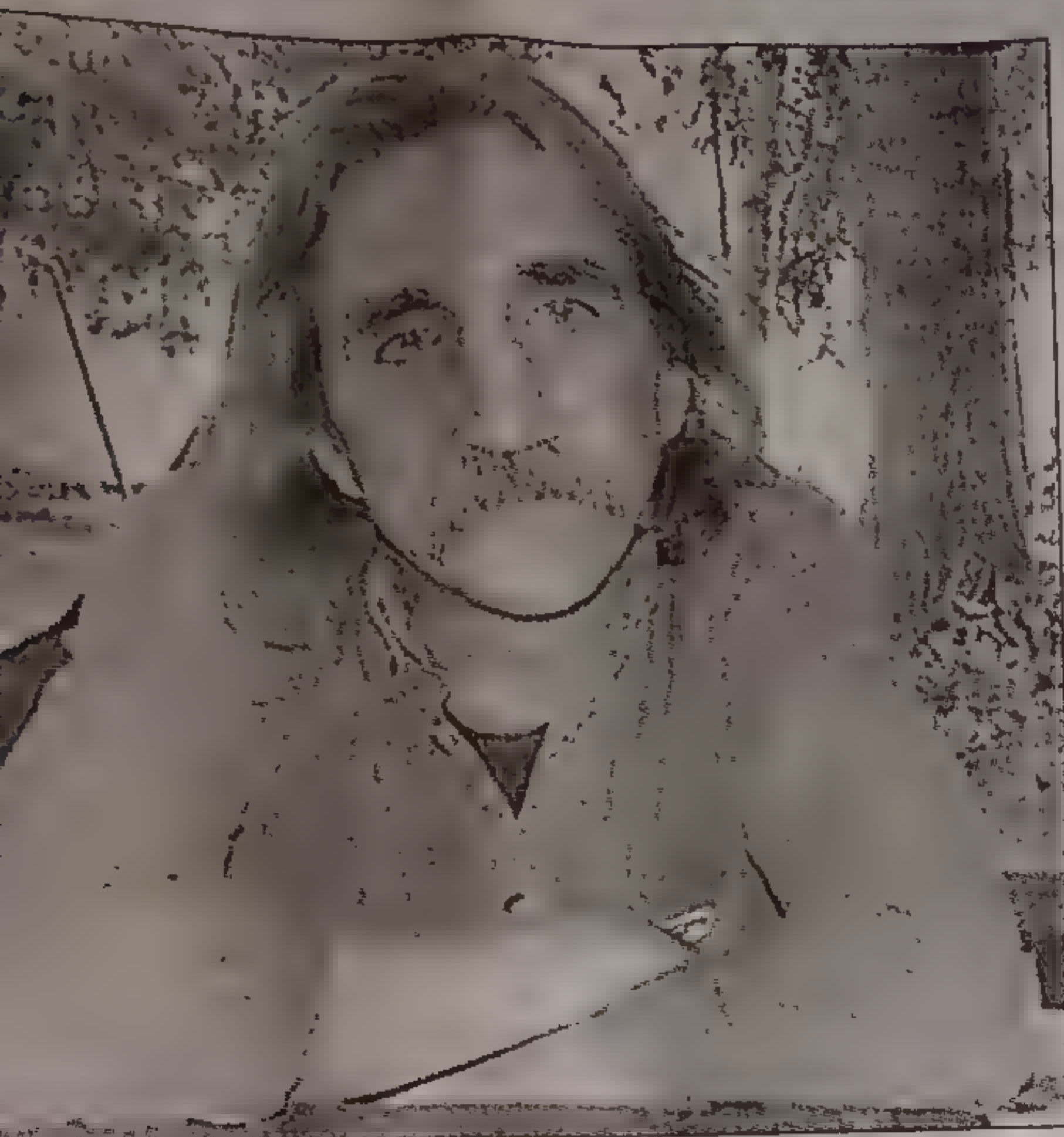
кульбитами, радуется премьерами и откровениями
земляков – Художников. Нам будет что посмотреть
и послушать!
«Возвращение в Россию» кня-
зей Лобановых-Ростовских
и большая экспозиция извест-
ного далеко за пределами стра-

саратовского фотохудожника
Николая Кленова, а Алек-
сандр Дроздин организовал
экспозицию большого круга

...тая утрата саратовского рока
с момента потери в 1997 м
талантливейшего Андрея Су-
щенко заставляет меня пре-
кратить описательский ход
событий и передать слово
Александру Блонскому, его
коллеге и другу.

рощай, Мизиный

Рок-н-ролл был для Андрея Мизинова почти религией



Также когда-то узрел Петрович
через границы и занавесы ино-
земных «битлов» и спалил на
роковом алтаре дотла то, что
могло бы сполна принадлежать
«советскому» государству.

Андрей себя бардом не назы-
вал, он был, конечно, рокером.
Рок-н-ролл и правда был для
него почти религией. А может и
не почти. Только группой он так
и не обзавёлся, но по энергетике
и подаче не уступал коллекти-
вам первой волны саратовского
рока, на одной сцене с которыми
выступал и признавался фести-
вальный лауреатом, хотя фор-
мальные титулы для него едва
ли много значили.

У него была своя, не мас-
совая дорога – The Long And
Winding Road – Долгий Из-
вилистый Путь, который, увы,
оказался отнюдь не таким дол-
гим – даже полвека ему не от-
пустила судьба.

Важнее формального при-
знания была, наверное, за-
ветная формула Высоцкого:
«чтобы помнили, чтобы везде
пускали». Его действительно
помнили и пускали на рок-
концерты, а в последние годы
стало гораздо больше таких, на
которые просто не могли не пу-
скают, поскольку это были его
концерты. Он снова писал пес-

ни, поверил в нужность своего
сценического самовыражения,
даже появились сподвижники-
аккомпаниаторы, для которых
Андрей Мизинов придумал не-
серьёзное вроде бы, но очень
характерное и самоироничное
название «Распи...». Успели за-
писать три песни, потом сак-
софонист **Серёга Канаичев**
уехал на сезонные летние зара-
ботки на юг, а Андрей отчего-то
заключил перемирие с тем са-
мым покорённым бесом, при-
чём случилось это скорее не от
тоски, вопреки распространён-
ному сценарию, а на радостях:
он снова выступал, снова писал
песни, наконец-то начал нор-
мально записываться...

Хотя, кто знает? Мизинов
вообще не очень-то любил рас-
крывать гардероб своей души,
держал своё при себе, но и на-
вязывать себя другим не лю-
бил. Не только выглядел, но и
был настоящим российским
мужчиной. Которого иногда
захлёстывает девятый вал оди-
ночества, и только внутренний
стержень помогает выдержи-
вать внутренние удары стихии.
Но любые силы человеческие
нуждаются в подпитке. И в
итоге внимания и пригляда
со стороны близких, навер-
ное, Петровичу не хватило. И,
вроде, друзей было много, и
поддержать было кому, да вот
как-то ни порознь, ни вместе
не сдюжили. Не взяли к себе на
время, не помогли с ремонтом,
который он затеял и утонул в
быту, не уговорили поехать в
больницу, когда видно было,

что он никак не может выка-
рабкаться. В больнице он все-
таки оказался, но к этому вре-
мени процесс, видимо, был уже
необратимым. Хотя, опять же,
кто знает? В общем, «не убере-
гли, не досмотрели...», как пел
всё тот же вышеупомянутый
русский бард **Веня Д'ркин**.

Он лучше всех из тех, кто в
Саратове пытается перепевать
Высоцкого на людях, справ-
лялся с этой нелёгкой задачей,
исполняя те песни Семёныча,
которые мог бы написать сам.
Он аутентично, стильно и в то
же время по-своему выдавал
классику **Аркаши Северного**.
Он был социально неравнодуш-
ным – спел не только про брон-
зового истукана, который грозно
нависает над главной площадью
Саратова, но и про нашего пре-
зидента, и песни эти далеки от
лирического воркования. При
этом с доброй наивностью, ко-
торая абсолютно не выглядела
и не была фальшивой, выразил
свой хипповский рецепт – «Секс,
канабис, рок-н-ролл», хотя кана-
бису Мизинович предпочитал кофе
собственного приготовления. И
этого кофе, чёрт возьми, никто из
тех, кто был близок с ним, боль-
ше не вкусит.

Я так и не успел написать о
нём прижизненную статью, так и
не принёс ему давно обещанные
видео с концертов **Брайана Зет-
цера** и не записал с ним альбом.
А может «Они Там, Наверху» и
«ушли его», чтобы как можно
больше из нас возвращалось из
боя. Или чтобы всё-таки сторали
дотла в рок-н-ролле?..

В НОВОГОДНЮЮ НОЧЬ

Театр драмы показывает одного
«Щелкунчика», зато премьерного и
поставленного максимально близко к
произведению **Эрнста Теодора Ама-
дея Гофмана** «Сказка про Щелкун-
чика и Мышиного короля».

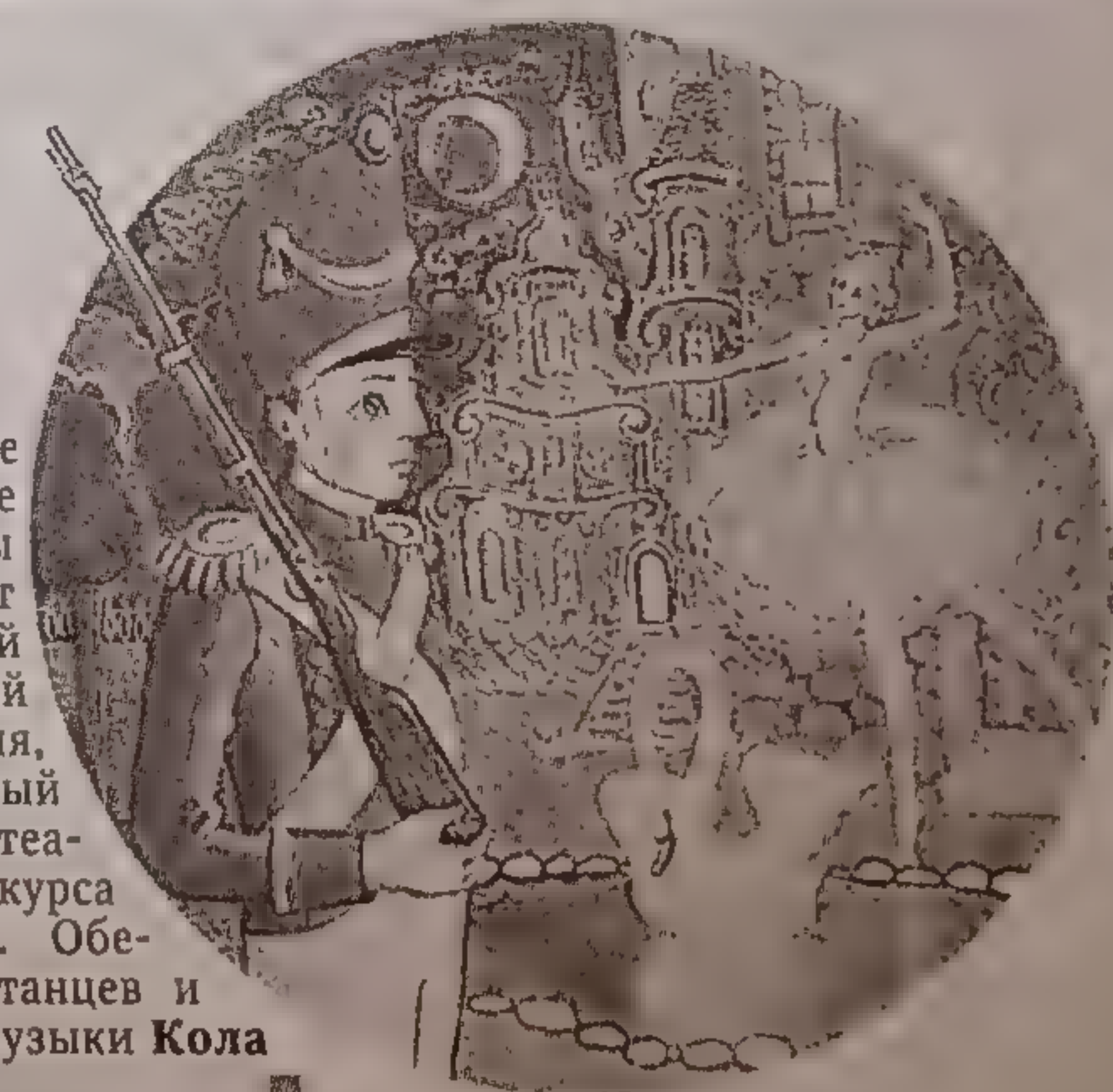
Театр юного зрителя кроме клас-
сического детского репертуара («Зо-
лотой ключик», «Конек-горбунок»,
«Аленький цветочек», «Заюшкина
избушка», «Дюймовочка») пораду-
ет ребят и более современными «Коль-
цами Алмаззора», «Маленькой
Бабой-ягой» и «Новогодними при-

ключениями Лунтика». Кстати, ТЮЗ
в новогодние каникулы не забывает
и про взрослых зрителей – спектакли
для них вечерами будут идти как на
большой, так и на малой, и камерных
сценах.

Наконец, театр оперетты (почему
бы в праздники и не прокатиться в
Энгельс?) покажет детям «Золушку»,
«Маугли», «Бременских музыкантов»
и спектакль с завораживающим на-
званием «Hip-hop – козлята!»

Что касается традиционных но-
вогодних концертов, то 31 декабря

они пройдут в театре
оперы и балета и театре
оперетты. Театр драмы
в этот день представит
зрителям премьерный
показ музыкальной
комедии «Целуй меня,
Кэт!» Это дипломный
спектакль студентов теа-
трального института курса
Риммы Беляковой. Оче-
щано много песен, танцев и
чудесной джазовой музыки **Кола
Потера**.



ет Победы, 170 оф. 7 ВОЛЬСК: 412900, ул. Коммунистическая, 9, (8-845-93) 7-14-33, volsktpp@mail.ru ЭНГЕЛЬС: 413100, ул. М. Горького, 22, (8-845-3) 55-62-13, 55-92-70, engels@sarpp.ru МАРКС: 413090, ул. Кирова, 58, 8-903-380-6759, ew.07@mail.ru ОЗИНКИ: 413620, ул. Советская, 33, (8-845-76) 4-17-98

Газета зарегистрирована 12.04.2006 года в Средне-Волжском управлении Федеральной службы по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия. Рег. номер ПИ №ФС8 – 0275. Отпечатано в типографии ОАО РИК «Полиграфия Поволжья», ул. Вишневая, 10, тел. (845-2) 65-41-72. Общий тираж 10 000 экз. Подписано в печать 23.12.2010. Время подписания в печать: по графику – 22.00, фактическое – 22.00. Выходит два раза в месяц. Подписка на «Деловую губернию» осуществляется совместно с газетой «Новые времена в Саратове». Подписной индекс по областному каталогу «Роспечать» 78652.

«Деловая губерния» распространяется в составе газеты «Новые времена в Саратове»

ЗАБУДЬТЕ ПРО ОДЫШКУ- С.19

МЕДИЦИНА * ЗДОРОВЬЕ * КРАСОТА

СЕМЕЙНЫЙ ЛЕКАРЬ

№8(110)

ЧИСТКА ОРГАНИЗМА

Во время Великого поста многие вновь вспоминают о здоровье. И начинают заниматься самоочищением. С.3

КАК ПОБОРОТЬ РАДИКУЛИТ

Телевизионная реклама рекомендует массу импортных средств, исцеляющих от недуга. Но не стоит забывать и про народную аптеку. С.9

БОЛЕЗНИ ВЕСНЫ

Весна - неблагоприятное время для легких. В этот период они особенно уязвимы, но мы можем поддержать их. С. 17

ПРОСТО О ПРОСТАТИТЕ

С возрастом многие мужчины испытывают серьезные сбои в работе половой системы. Немало неудобств и неприятных ощущений доставляют им проблемы, связанные с предстательной железой. С.18

А ТАКЖЕ В НОМЕРЕ:

Избавляемся от авитаминоза.....с.4
Самолечение без мучения..... с.6
Повышенная кислотность
и изжога.....с.7
Средство от головной боли..... с.8
Нервное истощение..... с.15
Лечимся без лекарств..... с.16
Лекарство Богородицы..... с.23
В ритме сердца..... с.26
Детские болезни..... с.27





БЕГ ТРУСЦОЙ ПОЗВОЛЯЕТ УБЕЖАТЬ НЕ ТОЛЬКО ОТ ИНФАРКТА, НО И ОТ МАРАЗМА

Пожилые люди, которые хотят держать в форме свой мозг, должны гулять минимум каждые 2-3 дня. Длительность прогулки должна составлять от 10 до 45 минут. Такие прогулки улучшают продуктивность работы мозга у пожилых людей и нормализуют внимание.

Ученые считают, что такие прогулки позволяют не только улучшить функции сердечно-сосудистой системы, но и сохранять способность стариков к независимой жизни и даже улучшать их навыки управления транспортными средствами. В эксперименте на животных доказано, что физическая нагрузка улучшает кровоснабжение мозга и улучшает межнейрональные связи. Подобный эффект вызывают аэробные нагрузки у стариков.

СОДЕРЖАНИЕ

В этом номере вы найдете
рецепты лечения следующих
органов и заболеваний:

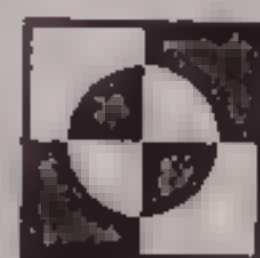
Авитаминоз.....	с.4
Аллергия.....	с.5
Астма.....	с.11
Атеросклероз.....	с.30
Бронхит.....	с.12, 17
Варикозное расширение вен.....	с.22
Гайморит.....	с.21
Гастрит.....	с.17
Герпес.....	с.14
Гидрацелит.....	с.22
Гипертония.....	с.6, 11, 16, 17
Головная боль.....	с.8, 16
Диабет.....	с.12
Диарея.....	с.11
Дисбактериоз.....	с.12
Желудочно-кишечный тракт.....	с.6, 7, 11, 12, 14, 16
Зубная боль.....	с.16
Лимфолейкоз.....	с.21
Насморк.....	с.16
Нервное истощение.....	с.15
Одышка.....	с.12, 19
Ожог.....	с.11
Пародонтоз.....	с.21
Пиелонефрит.....	с.28
Полипы в носу.....	с.12
Простатит.....	с.18
Радиккулит.....	с.9
Рахит.....	с.27
Свищ.....	с.14
Сердечные недуги.....	с.6, 26
Туберкулез.....	с.13, 30
Цистит.....	с.13
Экзема.....	с.12, 13
Эмфизема.....	с.14



ЭПИДЕМИЯ ГРИППА В РОССИИ БЛИЗИТСЯ К КОНЦУ

Как сообщили в Госсанэпиднадзоре Минздрава России, в большинстве регионов России эпидемия гриппа прошла или близится к завершению. Эпидемия закончилась в 49 субъектах России: Якутске, Хабаровске, Москве, Санкт-Петербурге, Калуге, Саранске, Петрозаводске, Орле, Тамбове, Иванове, Улан-Удэ, Липецке, Рязани, Магадане, Вологде, Смоленске, Астрахани, Воронеже, Петропавловске-Камчатском, Ставрополе, Чите, Кемерово, Уфе, Нижнем Новгороде, Великом Новгороде, Туле, Брянске, Волгограде, Кирове, Красноярске, Екатеринбурге, Мурманске, Иркутске, Норильске, Южно-Сахалинске, Омске, Саратове, Архангельске, Казани, Калининграде и Новосибирске, в Московской, Тюменской, Тверской и Ярославской областях, Таймырском автономном округе, Ямало-Ненецком автономном округе, Республике Хакасия, Республике Марий Эл.

Эпидемия близка к завершению на восьми территориях, где эпидемический подъем заболеваемости гриппом и ОРВИ продолжается на протяжении 4-6 недель - в Челябинске, Ростове-на-Дону, Барнауле, Перми, Ульяновске, Самаре, Республике Алтай, Ханты-Мансийском автономном округе. С начала эпидемии (декабрь 2003 года) в России было зарегистрировано девять летальных исходов от осложнений после гриппа. Среди погибших - шестеро детей и трое взрослых.



БЫТОВАЯ ПЫЛЬ ПРЕВРАЩАЕТ ДЕТЕЙ В ПАССИВНЫХ КУРИЛЬЩИКОВ

Оказывается, в доме, где курят, бытовая пыль и открытые поверхности являются существенным источником пассивного курения для детей. Ученые утверждают, что за несколько недель дети могут подвергаться такому воздействию табачного дыма, которое эквивалентно нескольким часам интенсивного пассивного курения в присутствии курильщиков.

Родители, которые не курят дома, хотя и уменьшают опасность для детей, однако это не защищает их в полной мере.

Результаты, полученные специалистами Университета штата в Сан-Диего и опубликованные в журнале Tobacco Control, основаны на обследовании 49 детей в возрасте от 2 до 13 месяцев, а также их матерей.

Ученые измерили содержание никотина в пыли, воздухе и на поверхностях в доме, а также содержание в моче котинина - побочного продукта метаболизма никотина.

Кроме того, оказалось, что обустройство помещений, где запрещено курение, мало защищает от вдыхания табачного дыма. Ученые пришли к выводу, что такие зоны в клубах и ресторанах в лучшем случае способствуют уменьшению "вторичного" вдыхаемого дыма вдвое.



ОВЕН

Можно браться за любые начинания, если они согласуются с Вашей профессиональной компетенцией. Не помешает дипломатический подход, жизненный опыт, так как Вам придется привлечь к своим делам не только партнеров и единомышленников, но и новых людей. Не время для изучения чего-то нового или внедрения новшеств в свою практическую деятельность. Больше надейтесь на уже имеющиеся знания.



ТЕЛЕЦ

Хорошее время для поисков дополнительных заработков, новой работы, получения денежных пособий, ссуд, кредитов и т.д. Тельцы творческих профессий смогут в полной мере проявить свои дарования. Приведите в порядок накопленную информацию. Не разбрасывайтесь в стремлении получить разносторонние знания. Сосредоточьтесь на чем-то одном. Больше прислушивайтесь к советам близких. Чаще общайтесь с родственниками и старыми друзьями.



БЛИЗНЕЦЫ

Сложный период для представителей творческого труда. Возникшие идеи невозможно реализовать из-за жестких ограничений. У молодых Близнецов появится много искушений романтического плана. Однако чем больше Вы проявите стойкости, тем больше вероятности уберечься от общественных порицаний и сплетен, а также сохранить свой социальный статус. Излишняя активность и подвижность может привести к истощению нервной системы. Соблюдайте умеренность в физических нагрузках.



РАК

Расположение планет благоприятствует приобретению новых знаний, навыков работы с передовой технологией. Особенно успешна деятельность совместно с партнерами. Будет много возможностей поправить свое материальное положение. Имеющиеся знания помогут привлечь на вашу сторону заинтересованных людей. Не упускайте из виду того, что говорят вокруг Вас. Вы услышите много интересного и полезного.



ЛЕВ

Благоприятный период для тех, кто управляет общим или чужим имуществом, производством, деньгами, занят в сфере обслуживания, медицины, социального обеспечения. Поездки в основном связаны с работой, с желанием продвижения по общественной пирамиде. Для Вашего здоровья особенно важен ритм жизни: режим питания, распорядок дня. Старайтесь придерживаться привычной пищи и установившегося режима.



ДЕВА

Наиболее полно раскрываются способности постигать новые учения, неизвестные области знаний, философию, историю. Кроме того, Вы сможете найти новым знаниям практическое применение. Успешны связи с иностранными фирмами и партнерами из-за рубежа. Не все гладко будет у тех, кто намерен перейти на более высокооплачиваемую работу или получить значительную сумму денег, наследство.

ВЕСЫ



Будьте осторожны с информацией, которая содержит приятные для вас сведения. Это могут быть заведомо неверные сведения, чтобы усилить Вашу бдительность. Ваше обаяние и остроумие будут притягивать к Вам людей младшего поколения. Постарайтесь быть для них хорошим наставником. Сильная увлеченность любовными проблемами может негативно отразиться на Вашей работе, взаимоотношениях с начальством.

СКОРПИОН



Долгие поездки, пребывание вдали от дома, нерегулярное и некачественное питание могут существенно подорвать Ваше здоровье. Увеличивается вероятность нестандартных ситуаций, когда Вам придется принимать единственно верное решение. Консерватизм в мышлении не сыграет Вам на руку. Благоприятный период для поисков партнеров по бизнесу. Новые знакомства с лицами противоположного пола долгое время будут волновать Ваше сердце.

СТРЕЛЕЦ



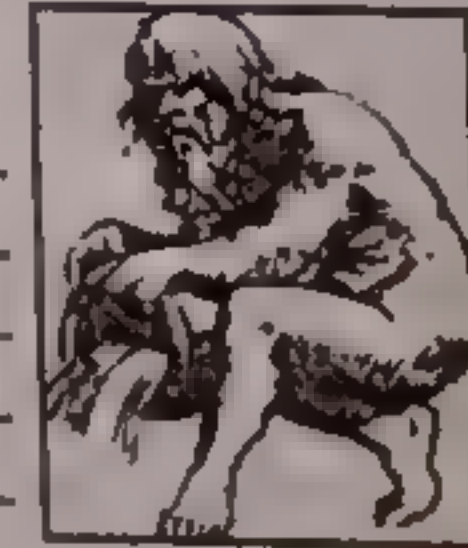
Звезды благоприятствуют деятельности, в которой Ваши интересы переплетены с интересами других людей: политика, общественная работа, страхование, брокерские операции и так далее. Вас искренне будут интересовать домашние проблемы, отношения с родственниками. Уделите внимание их здоровью. Возможно, что кто-то из Ваших близких нуждается в Вашей помощи и поддержке. Опасайтесь вирусных инфекций.

КОЗЕРОГ



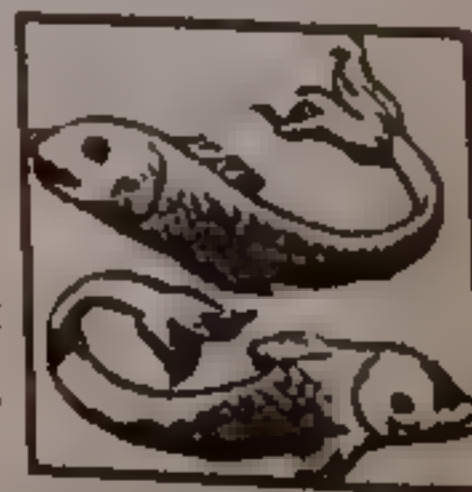
Обостряется соперничество, конкуренция. Ваше непредсказуемое поведение, оценки, решения будут ставить в тупик даже тех, кто Вас хорошо знает. Наибольшего успеха могут добиться те, чья деятельность связана с литературой, журналистикой, средствами массовой информации, искусством, актерской работой. В бизнесе очень важна степень взаимопонимания и взаимодействия с партнерами.

ВОДОЛЕЙ



Окружающие могут постараться навязать Вам свою волю или свои представления о жизни, но вряд ли им удастся изменить Ваши взгляды. Успешна передача знаний и опыта, написание трудов, методик по своей профессии. Многих будут манить дальние путешествия, если Вы имеете на это достаточно средств, то будьте готовы пуститься в путь. Старайтесь распределять нагрузки согласно Вашему самочувствию. К работе проявите творческое отношение.

РЫБЫ



Продуктивны любые контакты этого периода, даже если Вы поначалу не видите в них смысла. Усиливается интерес к философии, политике, творчеству, собирательству и коллекционированию. Увеличен риск и вероятность денежных потерь в какой-либо игре. Не поддавайтесь на уговоры вложить свои деньги в непонятное и сомнительное предприятие. Скорее всего, это будет простой обман.

РАЗВЕСКАЛОВКА

Больной:

- Доктор, я сексуальный маньяк!

Доктор:

- Сейчас проверим, голубчик, не волнуешься.. - показывает лист бумаги, на котором нарисован треугольник.

- Что это, по-Вашему?

Б. (смушенно хихикая): Ой, доктор, ну мне право даже как-то неудобно...

Д. (показывая другой рисунок, с квадратом): Так, ну, а это что?

Б. (по-прежнему): Ну что Вы, доктор, ну как я могу, ну разве можно....

Д.: Ясненько ... (начинает заполнять историю болезни)

Б.: Доктор, а Вы сами не сексуальный маньяк?

Д. (в крайнем удивлении): Почему???

Б. (хитро): А откуда у Вас такие картинки?

В психбольнице раздаётся телефонный звонок.

Мужской голос по телефону спрашивает:

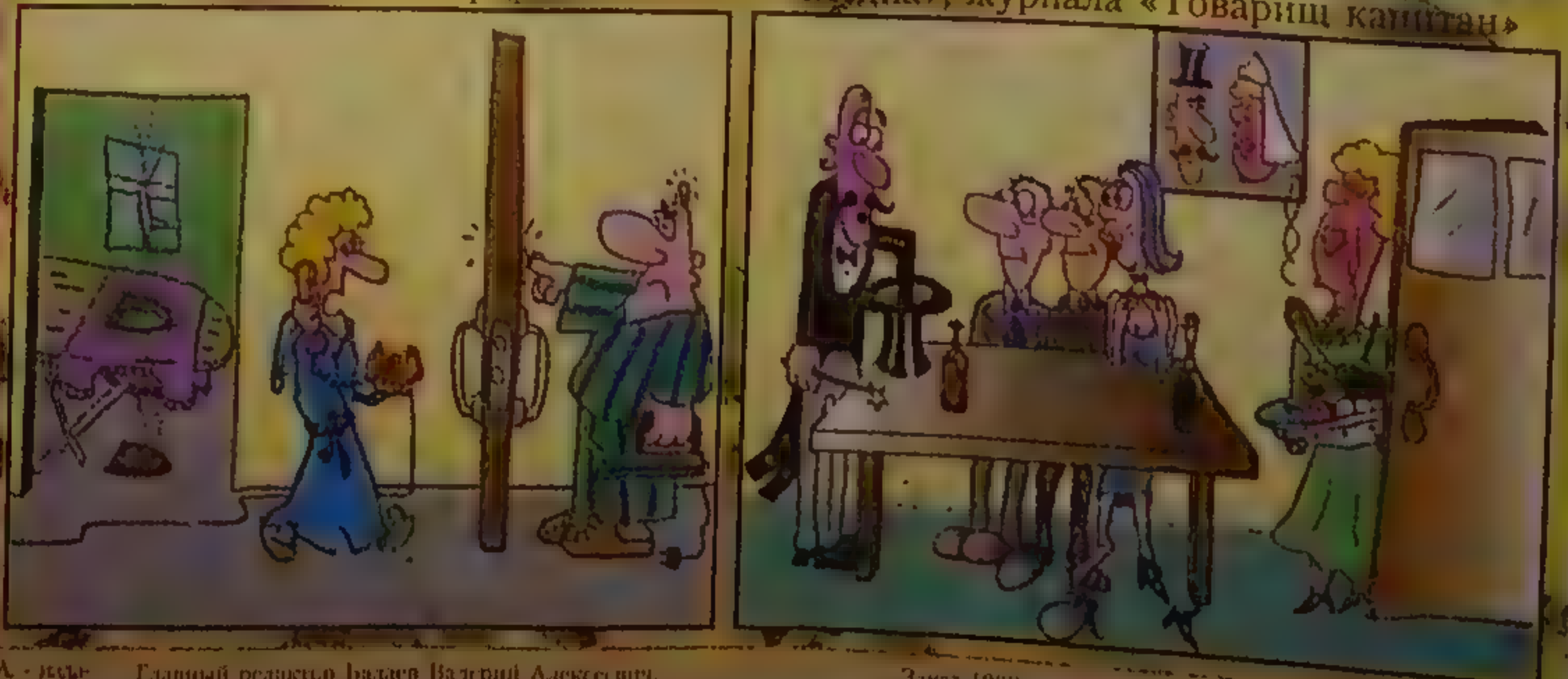
- Будьте любезны, посмотрите, пожалуйста, если вас не затруднит, есть ли кто-нибудь в девятой палате?

- Нет никого, - отвечает сестра.

- Ага, черт возьми! Значит мне все-таки удалось сбежать от вас...



С №1 по 8 сканворды ЗАО «Логос-Медиа», журнала «Товарищ капитан»



«Семейный доктор», МЕДИЦИНА ЗДОРОВЬЕ КРАСОТА - изда-
ние ЗАО «Медиа-Пресс»
Адрес редакции: 191000 г. Санкт-Петербург, ул. Бельяницкая, 60, к. 1014.
Тел.: (812) 24-45-46, 24-81-90
Факс: (812) 24-45-46
E-mail: info@mediapress.ru
Издательство: ООО ИД «Медиа-Пресс»

Главный редактор: Бабкин Валерий Александрович.
Выпускающий редактор: Кухаренко Мария Александровна.
Газета зарегистрирована ММТР РФ №77-14941.
Отпечатано в ООО «Полиграфический комбинат «Наш дом»
г. Пенза, 440052, ул. Тополи 51/53
Тел.: (8412) 33 49 74, 33-23-59

Заказ 1008
Тираж 12000, дата выпуска номера 1 01 2004 г.
Подписано в печать по графику - 1000 экземпляры - 1000
Источники информации: только факты и цифры. Публикация в
том числе фактических материалов авторских текстов
Распространение: коммерческий отдел ИД «Медиа-
пресс». Цена свободная

Электронные письма: info@mediapress.ru, адрес: info@mediapress.ru

Б. (хитро): А откуда
Вас такие картинки?



В психбольнице
раздается телефонный

звонок.
Мужской голос по

телефону спрашивает:

- Будьте любезны,
п о с м о т р и т е '

пожалуйста, если вас
не затруднит, есть ли

кто-нибудь в девятой
палате?

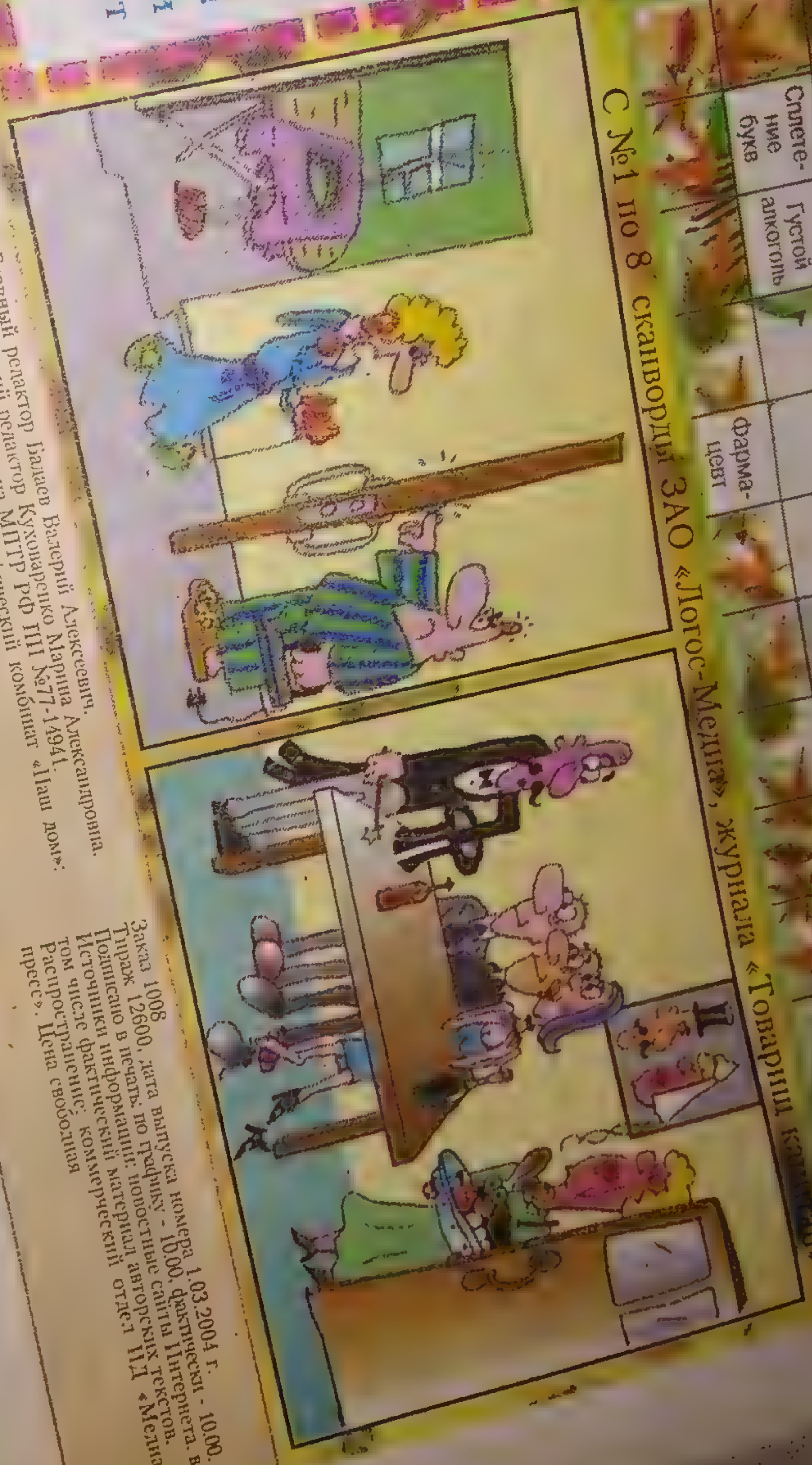
- Нет никого,
отвечает сестра.

- Ага, черт возьми!
Значит мне все-таки

удалось
вас...

Счет- ние букв	Густой алкоголь	Она хуже поросенка	Боевые потери
фарма- цевт			

С №1 по 8 сканворды ЗАО «Лотос-Медиа», журнала «Товариш картинка»



Главный редактор Валерий Алексеевич,
Выпускной редактор Куховаренко Марина Александровна.
Газета зарегистрирована МПТР РФ №77-14941.
Отпечатано в ООО «Полиграфический комбинат «Наш дом»»
г. Пенза, 440052, ул. Горького, 33-23-59.
Тел.: (8412) 33-49-74, 33-23-59.

Заказ 1008
Тираж 12600, дата выпуска номера 1.03.2004 г. - 1000.
Подписано в печать: по редакцию - 10.00, фактически - 10.00.
Источники информации: новостные сайты Интернета.
Том числе фактически: коммерческий отдел ИД «Медиа-
пресс». Цена свободная

Электронные письма можете направлять по адресу: sem_lekar@bk.ru

"Семейный доктор". МЕДИЦИНА ЗДОРОВЬЯ РАБОТА - ИГРА
Издательский дом «Медиа-пресс»
г. Саратов, ул. Бойшевистская, 60, к. 904.
Адрес редакции: 430000, г. Саратов, ул. Бойшевистская, 60, к. 904.
Почтовый адрес: 430000, г. Саратов, ул. Бойшевистская, 60, к. 904.
Тел.: (834-2) 24-45-46, 24-81-90.
Получатель: ООО ИД «Медиа-Пресс»
E-mail: media-press@saratov.com.ru
учредитель ООО ИД «Медиа-Пресс»

КАК ИСКАТЬ ТРАВЫ И РАСТЕНИЯ С. 5

МЕДИЦИНА * ЗДОРОВЬЕ * КРАСОТА

СЕДЬМЬМЫЛЕТЬЕ ЛЕКАРЬ

№18(120)

ТОНКАЯ НАТУРА

Как бы ни оговаривали цитатой из известного кинофильма знойную стужу или летнюю жару, порой они доставляют множество неприятностей. Особенно хорошо об этом знают люди-метеопаты. С. 3

ДАЧНЫЕ НЕДУГИ

Заболевание, вызванное поражением межпозвоночных дисков и других тканей позвоночника, называется остеохондрозом. Чаще всего оно хорошо известно дачникам. С. 7

ПЕРЕСМЕЯТЬ БОЛЕЗНЬ

Самое приятное и дешевое лекарство на свете - смех. Смехотерапия появилась благодаря человеку, которому она буквально спасла жизнь. С. 17

КОВАРНЫЙ ЛАРИНГИТ

Неустойчивая погода - то резкое похолодание, то неожиданное повышение температуры, сильные ветры - приводит к частым простудным заболеваниям. И самым чувствительным органом в этой ситуации оказывается горло. С. 19



А ТАКЖЕ В НОМЕРЕ:

Правильное дыхание..... с. 4
Черемуха - ягода полезная.. с. 5
Хвойные ванны при астме.. с. 8
Плюньте мне в глаз..... с. 9
Стоп, депрессия..... с. 13
Избавляемся от мигрени.. с. 25
С рождения до года..... с. 27



РАБОТА ПО ДОМУ ЗАЩИЩАЕТ ОТ РАКА!

Наверное, каждая хозяйка считает, что постоянные хлопоты по дому - самый простой и неприятный способ попасть на прием к кардиологу или другому врачу. Но, оказывается, это совсем не так. Как показали американские исследователи, домашние заботы на самом деле защищают человека от рака.

Как следует из результатов исследований и опросов, проведенных в Университете Вандербильт, постоянные небольшие физические нагрузки значительно снижают вероятность развития у женщин рака эндометрия (внутреннего слоя слизистой оболочки матки). Под небольшими нагрузками подразумевалась спокойная ходьба в течение 60-70 минут или другие "упражнения", которые ежедневно совершает каждая домохозяйка.

Так что не избегайте работы по дому - в определенной степени она даже полезна!

СОДЕРЖАНИЕ

В этом номере вы найдете
рецепты лечения следующих
органов и заболеваний:

Ангина.....	с. 14
Бронхиальная астма.....	с. 8
Варикозное расширение вен.....	с. 7
Гастрит.....	с. 22
Герпес.....	с. 21
Гипертония.....	с. 11
Головная боль.....	с. 21
Депрессия.....	с. 13
Дефицит железа.....	с. 7
Диарея.....	с. 21
Диатез.....	с. 15
Желудочно-кишечные боли.....	с. 5
Женские недуги.....	с. 12
Кожные заболевания.....	с. 21
Крапивница.....	с. 14
Ларингит.....	с. 19
Мигрень.....	с. 25
Недержание мочи.....	с. 18
Ожирение.....	с. 14
Остеохондроз.....	с. 7
Отеки.....	с. 21
Отит.....	с. 12
Переутомление.....	с. 15
Подагра.....	с. 5
Полипы в пищевode.....	с. 12
Простуда.....	с. 11
Пупочная грыжа.....	с. 14
Ревматизм.....	с. 5
Себорея.....	с. 14
Трещины на коже.....	с. 11
Худоба.....	с. 11
Цистит.....	с. 21
Шум в ушах.....	с. 11
Язва желудка.....	с. 12
Ячмень.....	с. 9



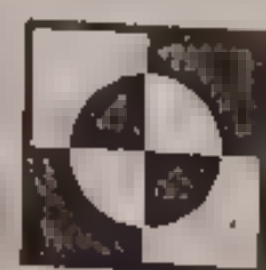
ЛЕЧИТЬСЯ ОТ БЕСПЛОДИЯ НАДО ЛЕТОМ

Лечиться от бесплодия нужно летом. Такое заявление сделали исследователи из Ливерпуля и Честера, изучавшие влияние различных факторов на эффективность методики экстракорпорального оплодотворения.

Как показали проведенные ими исследования, в которых приняли участие более 3 тысяч женщин, воспользовавшихся услугами клиник искусственного оплодотворения, результат этой процедуры во многом зависит от времени года, в которое она проводится. Так, наиболее оптимальным оказалась поздняя весна и начало лета, когда вероятность успешного завершения процедуры повышается по сравнению с зимними месяцами на 20 процентов. А наименее эффективным искусственное оплодотворение оказалось в декабре-январе.

По мнению исследователей, этот феномен является следствием сезонных гормональных изменений в организме человека. Известно, что весной (точнее, одновременно с увеличением продолжительности дня) увеличивается чувствительность женского организма к гонадотропинам (гормонам, регулирующим активность половых желез). Соответственно, зимой организм менее "приспособлен" к развитию беременности, что и приводит к сбоям методики искусственного оплодотворения.

"Если мы отойдем от медицины и обратимся к биологии, то мы заметим, что большинство животных вынашивают своих детенышей весной или летом, - прокомментировал полученные результаты доктор Саймон Вуд, руководитель этого исследования. - Фактически, у человека все происходит аналогичным образом - хотя у него нет поведенческих реакций, определяющих время размножения, организм все-таки реагирует на сезонные изменения и "подстраивается" под них".



"ПОДДЕРЖИВАТЬ ФОРМУ" МОЖНО И БЕЗ СПОРТА

Для того, чтобы поддерживать хорошую физическую форму, вовсе не обязательно сутками сидеть в тренажерных залах - достаточно лишь быть максимально активным в обычных "житейских" делах. Такое заявление сделали ученые из английского Фонда развития здоровья.

По мнению ученых, обычный уровень физической активности, создаваемый самим образом жизни человека (необходимостью перемещений по городу, выполнению домашних обязанностей и т.д.), вполне достаточен для того, чтобы предотвратить большинство заболеваний, характерных для малоподвижных людей. Однако в этом случае необходимо не увлекаться "благами цивилизации". Так, ученые рекомендуют отказаться от использования эскалаторов (если, конечно, вы работаете или живете не на 20-м этаже), по возможности добираться до работы пешком, а не на общественном транспорте (если, конечно, вы живете и работаете не на разных концах города), а также выбрать себе "активное" хобби (им может быть любое дело, требующее определенных физических усилий - например, танцы или садоводство). Если же к этому добавить еще и пешие прогулки по городу (как минимум 30 минут каждый день), то о здоровье можно вообще не беспокоиться.

БОРЬБА С ПОГОДОЙ ИЛИ С СОБОЙ?

Медики утверждают, что бороться с природными напастями можно, меняя прежде всего свой образ жизни. Рекомендации просты:

- * одеваться по погоде: не кутаться, но и не мерзнуть;
- * не злоупотреблять прогулками в холод или в сильную жару;
- * лечить хронические заболевания во избежание обострений;
- * стараться по максимуму использовать световой день в осенне-зимнее время и, напротив, беречься от избыточно яркого солнечного света летом (чтобы избежать нарушений сна и раздражительности).

Адаптироваться к перемене климата помогают растительные препараты-адаптогены - лимонник и корень женьшеня. Программа-максимум улучшения взаимоотношений с погодой:

- * регулярное закаливание;
- * поддержание чистоты кожи (водные процедуры, увлажнение);
- * высокий уровень физической активности;
- * укрепление иммунитета;
- * прием поливитаминов;
- * достаточный сон;
- * полноценное и разнообразное питание;
- * нормализация веса.

ХОЛОД. ГРУППА РИСКА
МАЛЕНЬКИЕ ДЕТИ И ПОЖИЛЫЕ ЛЮДИ. И у тех и у других нарушена терморегуляция, что может привести к переохлаждению.

БОЛЬНЫЕ ГИПОТИРЕОЗОМ. У них понижена температура тела, и дополнительное охлаждение не компенсируется усилением энергообмена.

СТРАДАЮЩИЕ НЕДОСТАТОЧНОСТЬЮ ФУНКЦИИ КОРЫ НАДПОЧЕЧНИКОВ. Организм может не справиться со стрессом в виде низкой температуры.

ТЕ, КТО ПРЕДРАСПОЛОЖЕН К СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫМ ЗАБОЛЕВАНИЯМ. Плохое кровообращение ведет к повышению риска обморожений, холод вызывает спазм сосудов кожи - нагрузка на кровеносную систему увеличивается.

ЛЮДИ С СУСТАВНЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ, например ревматизмом или ревматоидным артритом.

А ТАКЖЕ ТЕ, У КОГО ОСЛАБЛЕННЫЙ ИММУНИТЕТ и физическое истощение.

ЖАРА. ГРУППА РИСКА
МАЛЕНЬКИЕ ДЕТИ И ПОЖИЛЫЕ ЛЮДИ.

Понкая

натура

Как бы ни оправдывали цитатой из известного кинофильма зимнюю стужу или летнюю жару, порой они доставляют множество неприятностей. Особенно хорошо об этом знают люди-метеопаты, для которых резкое изменение погоды становится настоящим "испытанием на прочность".

СТРАДАЮЩИЕ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ. В жаркую погоду учащается сердцебиение, кровь отлиывает от жизненно важных органов, поэтому случаются обмороки и сердечные приступы. С потом уходят вода и соли калия и магния, особенно важные для функционирования сердечной мышцы.

ЛЮДИ, ДОЛГО ЖИВШИЕ В ХОЛОДНЫХ КРАЯХ. У них есть вероятность теплового удара даже при не сильной жаре.

БОЛЬНЫЕ С ПОВЫШЕННОЙ ФУНКЦИЕЙ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ (ТИРЕОТОКСИКОЗОМ). У этих людей усилен обмен веществ и энергообмен. Для них характерно учащенное сердцебиение и сильная потливость.

ТЕ, У КОГО НАРУШЕНА ФУНКЦИЯ КОРЫ НАДПОЧЕЧНИКОВ.

БОЛЬНЫЕ ожирением.

МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА

Кирилл Максимов, врач, кандидат медицинских наук.

"В основном рекомендации для метеопатов заключаются в следующем: завтрак должен быть легким, включать кисломолочные и содержащие клетчатку продукты; день нужно начинать с пробежки, зарядки или

прогулки на свежем воздухе. Если нет противопоказаний, хороший профилактический эффект дает контрастный душ. Гипертоникам стоит отказаться от курения. Накануне магнитной бури и в ее разгар снизьте калорийность дневного рациона на 25-30 %, а число приемов пищи увеличьте до 4-5 раз. Ограничьте потребление мяса и животных жиров, не увлекайтесь углеводной пищей (процесс расщепления углеводов в период магнитных бурь замедляется). Особенно хорошо в метеонеблагоприятные дни включать в рацион зеленые овощи, цитрусовые.

У здоровых людей во время магнитных возмущений ухудшается свертываемость крови и повышается риск кровотечений: у женщин - маточных, а у мужчин - носовых. Полезно в течение 3-5 дней принимать по 2 таблетки глюконата кальция и 1 таблетке аскорутин 3 раза в день после еды. В то же время у больных атеросклерозом и тромбозом, наоборот, увеличивается вязкость крови, она быстрее свертывается, а потому им (после консультации с врачом) следует пить препараты обратного действия.

Александр
Самышкин

Актуальная информация

НАРОД ИНТЕРЕСУЕТСЯ И СОВЕТУЕТ...

ОТВАР ДЛЯ КОРМЯЩЕЙ МАМЫ

Чай с душицей

Обычный чай смешайте с душицей в равных пропорциях. Пейте по стакану 2 раза в день.

ЕСЛИ ВЫ ПРИКУСИЛИ ЯЗЫК

Иногда во время еды мы прикусываем язык. Ускорить заживление прикуса можно полосканием рта следующими средствами: слабым раствором борной кислоты или марганцовокислого калия, настоями ромашки или шалфея, просто очень горячей водой (почти кипятком).

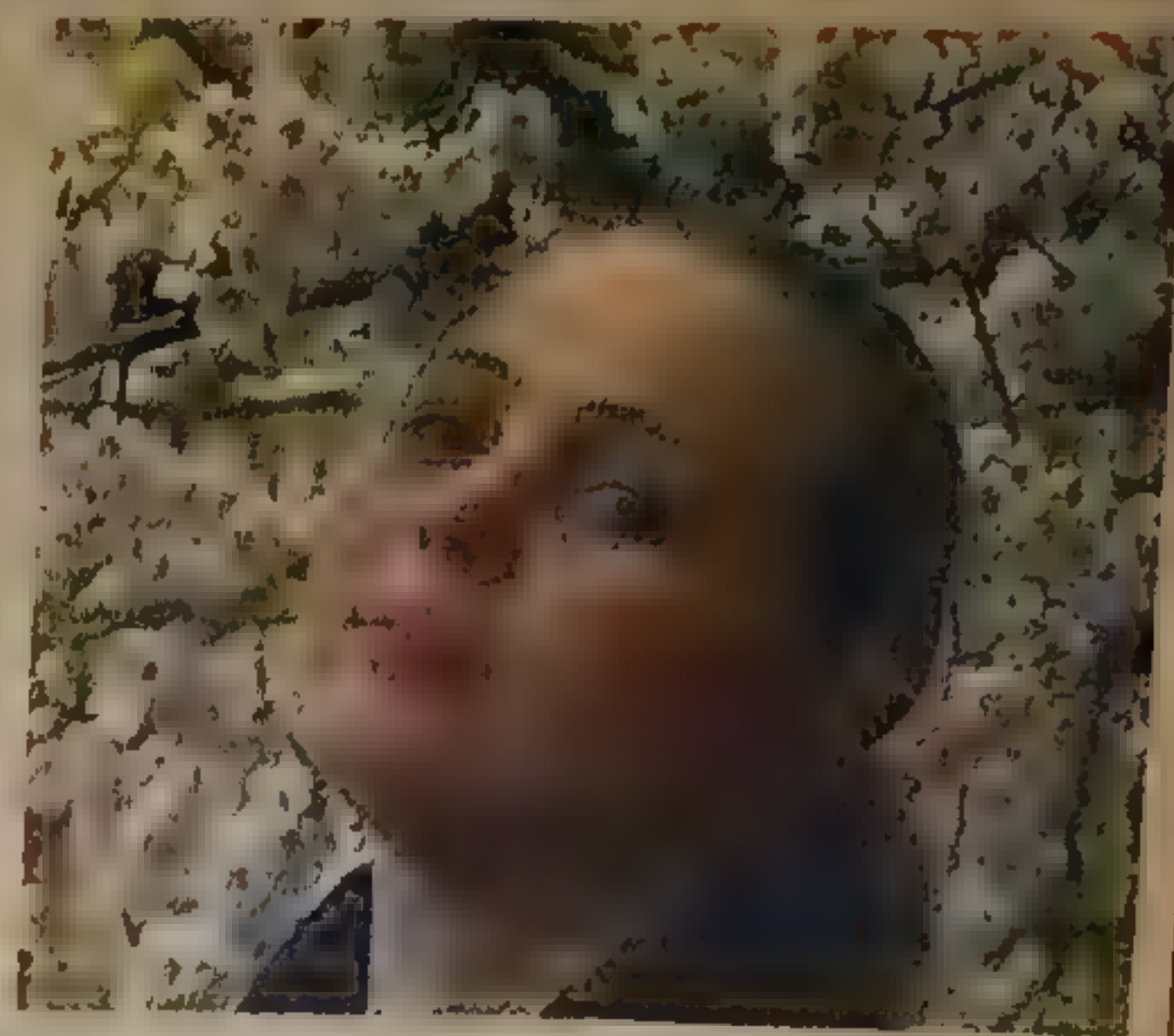
ДЕФИЦИТ ЖЕЛЕЗА

При приеме препаратов железа нужно избегать употребления в пищу продуктов и блюд, способных ограничивать его усвоение организмом. К таковым относятся рисовый отвар, ржаной хлеб из муки мелкого помола, дубильные вещества чая, овощи с большим содержанием оксалатов и др. Напротив, лучшему всасыванию железа способствует аскорбиновая кислота.

ВАРИКОЗНОЕ РАСШИРЕНИЕ ВЕН

Это могут быть бег на месте, подъем на носки, круговые движения стопами, катание стопами по полу теннисного мяча. Гимнастику дополняйте массажем. Для того чтобы в ногах в течение дня сохранялось ощущение легкости, нужно соблюдать некоторые правила. Старайтесь чаще совершать прогулки пешком или на велосипеде. Не носите продолжительное время узкую обувь на высоком каблуке. Несколько раз в день обмывайте ноги холодной водой и ходите босиком - дома, по траве за городом, песку и камешкам на морском берегу. Если все-таки на ногах появились болезненные и отекающие участки, обратитесь к врачу. Он поможет вам подобрать эффективное средство для лечения.

Все, - начиная от общего самочувствия и, кончая настроением - связано с дыханием. Не случайно дыхание является центральным элементом азиатской медитативной техники. Почему бы ни использовать эту древнюю мудрую практику в наши дни? Только не пугайтесь! Чтобы получать энергию, вам не потребуется осваивать настоящую йогу. Осознание дыхания уже само по себе несет положительный результат.



Правильное дыхание творит чудеса

ТРЕНИРУЙТЕ РИТМИЧНОЕ ДЫХАНИЕ.

Казалось бы, ритмичное дыхание - естественный процесс, не требующий дополнительных усилий. Увы, это не так.

Большинство из нас не замечает, что делает 15-20 вдохов и выдохов в минуту. А ведь можно использовать каждый вдох с пользой для себя. Попробуйте делать следующие упражнения:

- Сядьте, расслабьтесь и, как обычно, вдохните и выдохните три раза подряд.

- На четвертом выдохе посчитайте, насколько хватает вашего дыхания. Засеките время в секундах.

- Затем вдохните и определите время, в течение которого вы втягиваете воздух в легкие. Полученное время сравните с первым показателем. У большинства людей продолжительность вдоха и выдоха будет различной - у одних слишком короткий вдох, у других - выдох.

- Попробуйте откорректировать ритм так, чтобы вдох соответствовал по продолжительности выдоху.

ВДЫХАЙТЕ ПОБОЛЬШЕ КИСЛОРОДА.

Лишь в том случае, когда вдыхаемый воздух доходит до диафрагмы, клетки получают необходимое количество кислорода. Кислород стимулирует кровообращение, улучшает цвет кожи, устраняет явление стресса и усталости, усиливает концентрацию внимания и расширяет интеллектуальные возможности, а также позитивно влияет на настроение.

КАК ПРАВИЛЬНО ДЫШАТЬ.

Рот должен быть закрыт, - разумеется, если вы не страдаете насморком и не во время занятий спортом. Дышите через нос, чтобы поступающий воздух мог очиститься, нагреться и увлажниться.

Лишь при правильной осанке живот и спина могут двигаться в одном ритме с легкими.

СЛЕДИТЕ ЗА ТЕМ, ЧТОБЫ ДЫХАНИЕ БЫЛО РАВНОМЕРНЫМ.

Выполняйте ежедневно одно-два упражнения на тренировку вдоха и выдоха.

Черемуха считается санитаром леса. И не случайно. Особый запах ее цветкам и листьям придают ароматические вещества, обладающие фитонцидными свойствами. Благодаря этому, растение обладает удивительным качеством убивать микробов и насекомых.

В медицине применяют цветки, плоды, листья и кору черемухи.

Настоем из плодов лечат воспалительные заболевания слизистой глаз (примочки). Отвары плодов, а также морсы и кисели употребляют в качестве закрепляющего средства. Готовят отвар так: 1 ст. ложку плодов залить стаканом кипятка, варить на слабом огне 10 минут. Настоять 1-2 часа, процедить и пить по полстакана 2-3 раза в день.

Кроме того, ягоды черемухи входят в состав желудочного чая. В виде настоя или отвара они хороши как потогонное и мочегонное средство. Чай из предварительно измельченных, заваренных кипятком листьев применяют при желудочно-кишечных болях и поносах. Он рекомендуется также при бронхитах и для полоскания при воспалении слизистой оболочки рта.

Кора - хорошее мочегонное и потогонное средство. Отвары из нее пьют также при ревматизме и подагре.

При поносе, хроническом гастрите и энтероколите можно использовать отвар черемухи с прополисом. Одну ст. ложку сухих плодов залить стаканом кипятка, варить на слабом огне 10-15 минут, настоять, процедить, добавить 30 капель 20-процентной спиртовой настойки прополиса и пить по 1/3-1/2 стакана 2-3 раза в день за 20-30 минут до еды.

КАК И КОГДА ЗАГОТАВЛИВАТЬ ЧЕРЕМУХУ

Черемуха цветет в мае, ягоды созревают через два месяца. Плодоносит не каждый год из-за весенних заморозков. Ягоды собирают зрелыми, подвяливают на солнце и сушат в сушилке или в печи при тем-

пературе 40-50°C. Можно сушить их на солнце или чердаках с хорошей вентиляцией. Обрывать ягоды с кисти не рекомендуется, так как они очень нежные и быстро мнутся.

Цветки собирают во время цветения и сушат в тени или на чердаке, раскладывая тонким слоем и часто переворачивая.

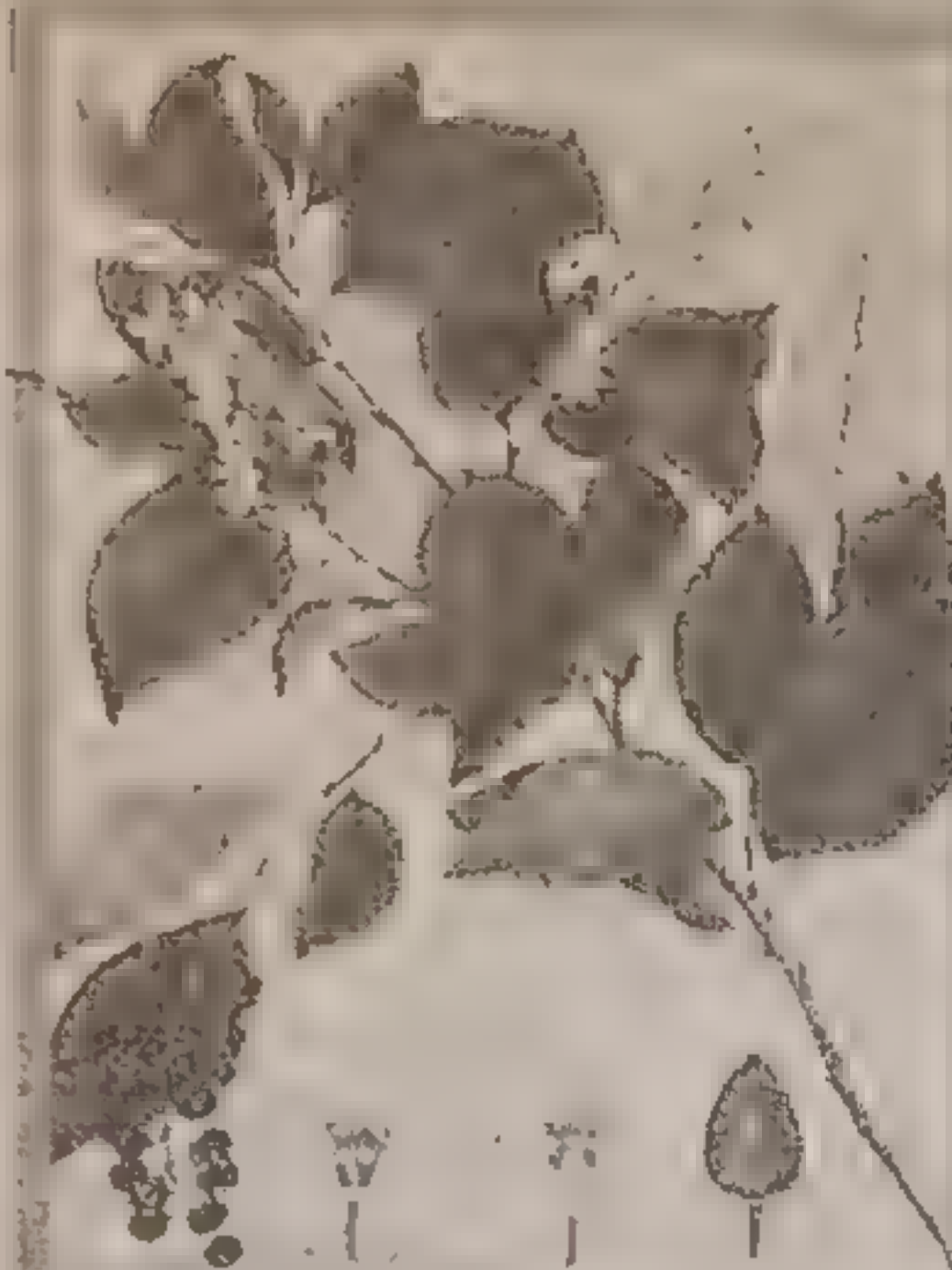
литровой стеклянной банке еще на 1-2 дня. На 3 стакана свежей черемухи - 300 г сахара, 3 л воды, 5 г дрожжей.

Кисель черемуховый.

200 г ягод залить 300 г воды, кипятить в течение 20 минут. Тщательно перемешать и через сито

ЧЕРЕМУХА-

ягода полезная



ЧЕРЕМУХА В КУЛИНАРИИ

Исходными продуктами для приготовления различных блюд и кондитерских изделий являются свежие ягоды, черемуховая мука из сухих ягод и черемуховый сироп. Из них можно приготовить кисели и компоты, пироги и ватрушки, пряники и хлебцы, освежающие на-

питки, наливки и настойки. Но для изготовления консервированных компотов черемуха не годится.

Свежесобранных ягод черемухи много не съесть из-за большого количества в них дубильных веществ. Однако достаточно оставить ягоды в корзине на 10-15 часов, и они станут нежными и вкусными.

Сироп черемуховый.

Ягоды оставляют при температуре 18-20°C на сутки, затем заливают небольшим количеством горячей (80-90°C) воды на 5-7 минут, энергично перемешивают их деревянной лопаткой, чтобы отделить мякоть от косточек. После этого мякоть протирают через сито, добавляют 1 л воды и 1 кг сахара на 1 кг мякоти, варят до нужной густоты и разливают в бутылки для хранения.

Квас из черемухи.

Вымытые ягоды засыпать сахаром, оставить на 10-12 часов. Затем тщательно перемешать, залить теплой водой, добавить сахар и дрожжи, оставить для брожения на 10-12 часов, процедить через сито и оставить в 3-

отделить мякоть ягод от косточек. Добавить сахар и разведенный в небольшом количестве воды крахмал, довести до кипения и снять с огня.

Каша манная с черемуховым сиропом.

В горячую манную кашу, сваренную на молоке, добавить немного сливочного масла, перемешать и после этого полить черемуховым сиропом.

Черемуховая мука.

У сушеных ягод отделяют плодоножки, ополаскивают под душем, дают обсохнуть на воздухе, а затем сушат в духовке при температуре не выше 50°C. Сухие плоды размалывают, пропуская 2-3 раза через мясорубку.

Хлеб с черемуховой мукой.

При замешивании теста добавить в квашонку небольшое количество черемуховой муки (из расчета 1 стакан на 1-2 кг пшеничной муки). Получается хлеб улучшенных вкусовых качеств.

Пирожки черемуховые.

К черемуховой муке добавить солод и сахар, развести водой до нужной консистенции, чтобы получилась начинка для пирожков из дрожжевого теста. Выпекать пирожки в духовке. На 300 г черемуховой муки - 100 г солода, 30 г сахара.

Светлана Федоровна
ТИМОФЕЕВА,

Самарская обл.,
д. Калинка

Как искать травы и растения



дом. Для того, чтобы отделить семена от головок или метелок, разотрите их в пальцах. После этого стебли выбрасывают. Цветы, например, розы, ноготки, лаванда, тысячелистник и т.д., промойте и положите на бумажные полотенца. Перед тем, как сушить розы, лепестки лучше отделить от головки (бутоны роз сушат целиком). Цветы лаванды и ноготков отделяют от стеблей после того, как они высохнут. Головки тысячелистника иногда оставляют в нетронутом виде. Корни сохнут очень медленно. Некоторые

Многие травы, произрастающие в наших краях в природных условиях, были завезены поселенцами и путешественниками. Шли года, складывающиеся в столетия, и эти растения постепенно распространились по всей нашей стране, так что десятки видов "колдовских" трав одичали и сейчас произрастают в лесах, на пойменных лугах и высоко в горах. Сейчас в любой книжной лавке, вы можете отыскать книги по дикорастущим растениям, которые окажут огромную помощь в правильном определении вида травы, растущей в той местности, где вы живете. В таких книгах эти растения классифицируются как полевые цветы или просто дикорастущие травы. Купите для себя хороший справочник и используйте его во время прогулок по окрестностям и поисков мест произрас-

тания нужных вам трав. Теперь, если вы живете рядом с магглами, запомните что место для сбора трав должно быть вдали от автомагистралей, загрязненных рек и водоемов со стоячей водой. Кроме того, убедитесь в том, что трава не была опрыскана средствами для истребления насекомых или какими-либо иными химикатами. Если вы не в состоянии точно определить вид травы или растения, просто пройдите мимо него.

КАК СУШИТЬ ТРАВЫ И РАСТЕНИЯ

Удалите все почерневшие или коричневые листья, а также листья, изъеденные насекомыми. Промойте срезанные ветви или корни чистой водой и вытрите куском ткани или бумажным полотенцем, чтобы удалить всю грязь. Сушат листья на противне, положив их на бумажные полотенца. Ежедневно листья необходимо пе-

реворачивать на другую сторону. Не оставляйте листья на солнце или рядом с открытым окном. Лучше всего сушить срезанные травы и растения в хорошо проветриваемой комнате, в которую не очень часто заходят. Воздух в такой комнате должен прогреться естественным путем (солнечные лучи) или искусственным путем (камин, дымоход, печь, плита и т. д.). Если листья издают хруст или крошатся, это значит, что они высохли. Отделите листья от стеблей. Крупные стебли выбросьте. Для того, чтобы высушить семена, например, укропа, аниса или кориандра, осторожно свяжите концы стеблей и аккуратно положите их в бумажный пакет. Согните стебли так, чтобы их верхняя часть также находилась в пакете. Пакет с травами можно положить на солнце или рядом с дымохо-

знатоки утверждают, что бывает и так, что полностью корни высыхают лишь через два года. Корни вешают на стену рядом с дымоходом, камином или в любом другом очень теплом месте. Различные растения сохнут по-разному, одни быстрее, а другие медленнее. Это зависит от их сочности, а также толщины стеблей и листьев. При этом главное, о чём необходимо помнить - то, что собранные вами травы и растения должны полностью высохнуть, иначе в банках образуется плесень, и травы утратят свои полезные свойства. Если вам нужно срочно высушить траву или растение, воспользуйтесь опытом колдунов прошлого: поддержите их над открытым огнем! Следите за тем, чтобы травы и растения не загорелись и не почернели.

Дачные недуги

Заболевание, вызванное поражением межпозвоночных дисков и других тканей позвоночника, называется остеохондрозом. Чаще всего оно поражает поясничный отдел и особенно хорошо известно дачникам под названием радикулит. Различают пояснично-крестцовый, шейно-плечевой и грудной радикулиты. Все они вызывают сильные боли, а в тяжелых случаях - онемение, нарушение чувствительности и прочее.

Помимо врачебного лечения, в народной медицине за столетия выработаны способы преодоления этого недуга с помощью лекарственных трав.

Вот рецепт на основе кедровых орехов. Их берут 2 ст. ложки. К ним добавляют 2 ст. ложки хмеля, 4 ст. ложки валерианы, 7 ст. ложек белоголовника, 4 ст. ложки донника, 1 ч. ложку артемизии, 1 ст. ложку тимьяна.

Орехи разбивают молотком, вместе со скорлупой смешивают с травами, хранят в



сухом и прохладном месте. Для заварки 1 ст. ложку сбора заливают стаканом кипятка, настаивают два часа, лучше в термосе. Пить нужно по 2 ст. ложки 5-6 раз в день между едой.

Радикулит издавна лечили семенами льна. Для этого сухие семена в мешочках из мягкой ткани нужно разогреть и прикладывать к пояснице на всю ночь.

Использовали для этого и шишки хмеля. Одну столовую ложку залить стаканом кипятка и уварить до половины объема жидкости. Этим уваром растирать больные места. Можно добавить в него вазелин либо коровье масло до получения густоты мази и использовать для растирания.

Хорошие отзывы у больных и о тимьяне ползучем. Столовую ложку с верхом травы залить стаканом кипятка, настоять час

и пить три раза в день по одной столовой ложке между едой. Теплый жмых прикладывать на больное место.

Но одно из самых эффективных лекарств - кедровые орехи. Нужно истолочь 200 г вместе с кожурой, подсушить, залить литром водки. Плотнo заткнуть и поставить в теплое место на месяц. Затем процедить и пить натощак по 30 г за полчаса до еды.

Еще одно замечательное средство - это лечебная глина. Нужно слепить огромную лепешку - во всю спину, разложить ее на клеенке и лечь спиной. По истечении двух часов, за время которых глина вытянет из вас массу вредных веществ и шлаков, можно закончить процедуру.

Готов помочь больным радикулитом всеми упомянутыми здесь лекарственными растениями и прочими снадобьями. Мой адрес: 400009, Волгоград-9, д/в. Вложить конверт для переписки.

Владимир Борисович
ЧЕРКАШИН

НАРОД ИНТЕРЕСУЕТСЯ И СОВЕТУЕТ...

ЕСЛИ У ВАС ДЕФИЦИТ ЖЕЛЕЗА

При приеме препаратов железа нужно избегать употребления в пищу продуктов и блюд, способных ограничивать его усвоение организмом. К таковым относятся рисовый отвар, ржаной хлеб из муки мелкого помола, дубильные вещества чая, овощи с большим содержанием оксалатов и др. Напротив, лучшему всасыванию железа способствует аскорбиновая кислота.

КАК ВЫЛЕЧИТЬ ВАРИКОЗНОЕ РАСШИРЕНИЕ ВЕН

Это могут быть бег на месте, подъем на носки, круговые движения стопами, катание стопами по полу теннисного мяча. Гимнастику дополняйте массажем. Для того чтобы в ногах в течение дня сохранялось ощущение легкости, нужно соблюдать некоторые правила. Старайтесь чаще совершать прогулки пешком или на велосипеде. Не носите продолжительное время узкую обувь на высоком каблуке. Несколько раз в день обмывайте ноги холодной водой и ходите босиком - дома, по траве за городом, песку и камешкам на морском берегу. Если все-таки на ногах появились болезненные и отекающие участки, обратитесь к врачу. Он поможет вам подобрать эффективное средство для лечения.

Болевая точка

ВЫ, НАВЕРНОЕ, ЗАМЕЧАЛИ, ЧТО МЫ БОЛЕЕМ ПО СЕЗОНАМ. ЕСЛИ ЗИМОЙ НАС ЧАЩЕ ВСЕГО ОДОЛЕВАЮТ ПРОСТУДНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ И ОСТРЫЕ РЕСПИРАТОРНО-ВИРУСНЫЕ ИНФЕКЦИИ, ТО ВЕСНОЙ, ПО НАБЛЮДЕНИЯМ СПЕЦИАЛИСТОВ, ОБЫЧНО ВОСПАЛЯЮТСЯ СЛИЗИСТЫЕ ОБОЛОЧКИ НОСА, ГЛАЗ И ПОЛОСТИ РТА, БОЛЯТ ЗУБЫ, УЧАЩАЮТСЯ ИНСУЛЬТЫ, ОБМОРОКИ, ПРИСТУПЫ МИГРЕНИ. НО ОСОБЕННО УЯЗВИМЫМИ СТАНОВЯТСЯ ЛЕГКИЕ. ПОЭТОМУ ЭТО ЧУДЕСНОЕ ВРЕМЯ ГОДА, КАК ПРАВИЛО, НЕ РАДУЕТ ЛЮДЕЙ, СТРАДАЮЩИХ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМОЙ.

Бронхиальная астма - хроническое заболевание, характеризующееся периодическими приступами, которые варьируются по тяжести от слабого покашливания и затрудненного дыхания до очень сильных, угрожающих жизни приступов удушья.

При приступе астмы необходимо сварить картошку в мундире и дышать над ней, укрывшись одеялом. Во время такого лечения надо пить в большом количестве горячий чай из ягод и листа брусники. Когда приступ пройдет, лечь в постель и тепло укутаться. На ночь натереть грудь и спину больного свиным нутряным салом, обернуть его компрессной бумагой, поверх которой обмотать грудь и спину пуховым или шерстяным платком.

Народной медициной накоплен большой опыт нетрадиционного лечения бронхиальной астмы с использованием различных природных средств. Вот некоторые из них.

ХВОЙНЫЕ ВАННЫ



ОБЛЕГЧАТ ДЫХАНИЕ

Взять 3 головки измельченного в кашу чеснока и 5 измельченных вместе с кожурой, но без косточек лимонов, залить 1 литром воды комнатной температуры, настоять в темном прохладном месте 5 дней, периодически встряхивая, затем процедить и отжать. Хранить в холодильнике. Принимать по 1 ст. ложке 5 раз в день за 20 минут до еды.

Каждое утро натощак съедать мелко нарубленный зубчик чеснока, запивая его 1 стаканом разбавленного водой яблочного уксуса. Курс лечения 4-5 недель.

Взять 400 г свиных почек, вымыть их в проточной воде, разрезать на кусочки, добавить 1 ст. ложку коньяка, 2 измельченные в кашу луковицы и четверть чайной ложки имбиря. Посолить по вкусу, хорошенько перемешать, дать настояться 30 минут, затем добавить 50 г истолченных в порошок ядер грецких орехов и снова тщательно перемешать. Полученную смесь выложить на сковороду и жа-

рить 20-30 минут на слабом огне в небольшом количестве подсолнечного масла. Съесть в два приема: половину - утром, половину - вечером. В начале лечения желательно готовить и есть это блюдо ежедневно в течение 15 дней. Впоследствии можно употреблять его не каждый день, но чем чаще, тем лучше, по крайней мере, не реже 1 раза в неделю.

Эффективное профилактическое и лечебное средство - ванны с добавлением экстракта из сосновой хвои. Для приготовления экстракта собрать в лесу хвойные веточки, положить в таз, залить холодной водой и кипятить 30 минут, после чего таз закрыть и оставить настаиваться на 12 часов. Можно использовать готовый аптечный экстракт, но он менее эффективен. Хвойный экстракт надо добавлять в горячую ванну непосредственно перед ее приемом в таких количествах: для полной ванны - 1,5 л экстракта, для полуванны -

750 мл, для сидячей и ножной - по 250 мл.

Полезно несколько раз в день в течение минуты массировать легкими круговыми движениями указательного пальца точку, расположенную на шее в яремной ямке.

Известная болгарская целительница Ванга дает такой совет: взять 40 головок лука-севка, залить кипящей водой и держать в кипятке до тех пор, пока они не размякнут. Затем погрузить луковицы в 0,5 л оливкового масла и размять. Это пюре больной должен принимать по 1 ст. ложке утром натощак и вечером перед едой.

При бронхиальной астме рекомендуется регулярно бывать на свежем воздухе. Освобождению бронхов от мокроты способствуют также прогулки в хвойном лесу и употребление теплых щелочных напитков типа боржоми. Большинству больных показана специальная дыхательная и лечебная гимнастика, направленная на улучшение вентиляции легких.

Наталья СМЕТАНИНА

ЯЧМЕНЬ, или острое гнойное воспаление сальной железы края века (по-научному блефарит, от греческого слова blepharon - "веко"), начинается с небольшой болезненной припухлости и покраснения. Припухлость нарастает в течение 3-4 дней (иногда и нескольких часов), затем на ее верхушке образуется белый гнойничок (в редких случаях воспаление может распространиться на другое веко). Если процесс развивается без осложнений, то после созревания ячмень вскрывается сам, и после выделения его содержимого воспаление быстро исчезает.

В первую очередь ячменя должны опасаться люди с ослабленной иммунной системой или с наследственной предрасположенностью к этому заболеванию. Иногда от ячменя в одной семье могут страдать все родственники.

Появление его может быть спровоцировано малокровием (анемией), недостатком витаминов А, С и В, редким пребыванием на свежем воздухе, хронической усталостью глаз. Опасность может исходить даже от неправильно настроенного монитора компьютера: из-за постоянного зрительного напряжения края век нередко воспаляются, и на этом фоне однажды может образоваться ячмень. Причинами появления ячменя могут стать и элементарные нарушения правил гигиены: грязное или чужое полотенце, грязные руки, уличная пыль (в сухую ветреную погоду рекомендуется носить очки, например солнцезащитные). У женщин ячмень нередко образуется в результате использования недоброкачественных косметических средств - сомнительного происхождения или просроченных: переносчиками заболевания могут стать обычный контур для глаз или щеточка с тушью для ресниц. Воспаление вызывают болезнетворные микробы, грибок, микроскопические клещи, по-

павшие в волосяной фолликул (корень ресницы) или сальную железу. Повторяющиеся раз за разом ячмени могут свидетельствовать об одном из ранних признаков сахарного диабета.

Самое правильное решение - обратиться к офтальмологу. Так как есть вероятность дальнейшего развития воспалительного процесса, который при отсутствии должного лечения может привести к тяжелым последствиям. Впрочем, случается это крайне редко. Главное - не упустить момент. При первых симптомах следует принимать препараты, активизирующие иммунитет: 0,5 г витамина С ежедневно и по 20 капель иммунала или эхинацины 3 раза в день. И ни в коем случае нельзя пытаться выдавливать или прокалывать созревший гнойничок: такие попытки могут привести к распространению инфекции. Кроме того, на время лечения стоит отказаться от макияжа и любых других косметических процедур: распаривание, очищение лица, пилинг могут только усугубить ситуацию (то же самое касается герпеса). Если возник-

ло подозрение, что причиной появления ячменя стала именно косметика, нужно избавиться от нее.

Для лечения ячменя в домашних условиях можно использовать горячие компрессы - тепло улучшает местное кровообращение и обеспечивает отток продуктов воспаления. Подойдет вареное яйцо или картофель в "мундире", мокрая горячая салфетка, которые следует прикладывать к воспаленному глазу, или согревающий компресс из слабого настоя ромашки, цветков календулы или ноготков лекарственных (2 столовые ложки соцветий залить стаканом некрутого кипятка и настоять в течение полчаса, затем процедить и немного остудить). Вместо сухих цветков можно применять и настойку календулы, разведенную теплой кипяченой водой в соотношении 1:10. Полученными настоями рекомендуется для профилактики промывать и здоровый глаз.

В качестве лечебного средства подойдет и алоэ: лист алоэ измельчить, залить стаканом холодной кипяченой воды, настаивать 6-8 часов и проце-

дить; смоченный в жидкости ватный тампон необходимо прикладывать к веку на несколько минут 3-4 раза в день. Прикладывать к ячменю можно и кашицу из 50 г травы очанки лекарственной и 50 г цветков ромашки: травы залить 1 стаканом кипятка и настаивать 10 минут; затем кашицу нужно разложить на марлевую салфетку и сложить в компресс. Ячмень рассасывается от горячего компресса из чая черных сортов.

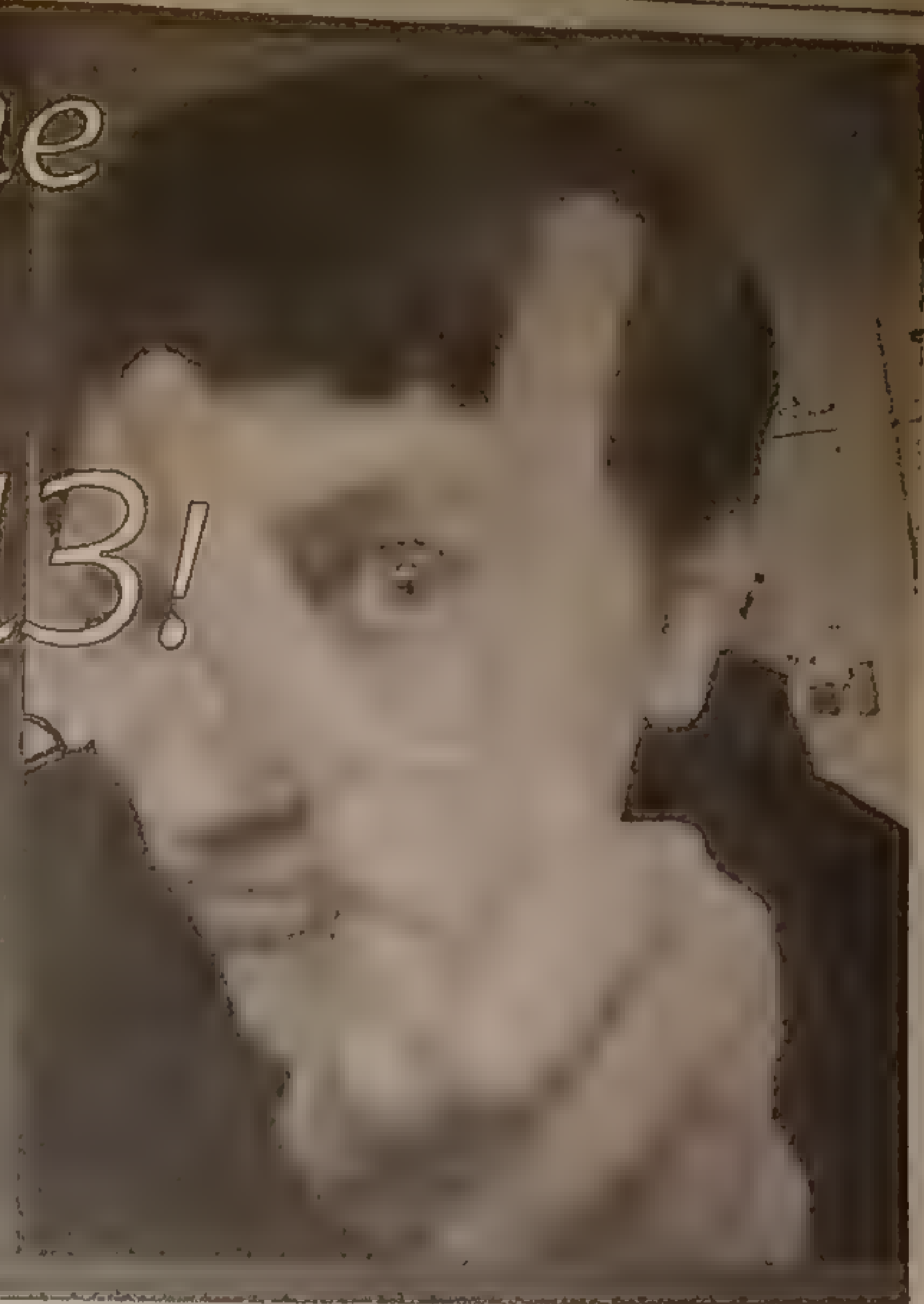
Офтальмолог обычно назначает глазные мази с антибиотиками - тетрациклиновую, левомицетиновую, эритромициновую, глазные капли - альбуцид в каждый глаз 4-6 раз в день по 1-2 капли.

А можно попробовать и такой вариант. Сказать себе: "Господи, благослови! Солнце на запад, день на исход, сучок на глазу на извод, сам пропадет, как устье печи почернеет. Ключ и замок словам моим", смочить указательный палец слюной и смазать больной глаз, приговаривая на палец три раза слова заговора.

Марина
ТАГЕР

Плюньте мне В ГЛАЗ!

Обычно урожай этого "злака" - ячменя - обильным не бывает, но неприятных ощущений своим появлением доставляет немало. Бороться с ячменем умели еще в древности. Причем весьма успешно, бывало достаточно даже одного плевок - и глаз здоров.



Исцелись сам!

Не так давно, пожалуй, самое популярное лекарство в мире - аспирин отметил свое столетие. Сейчас ежегодно употребляется более 50 миллионов упаковок аспирина.

Англичане принимают его в виде порошка, американцы предпочитают таблетки, а французы - суппозитории. Популярность аспирина объясняется и тем, что он считается абсолютно безвредным.

Однако это всего

лишь одно из самых распространенных заблуждений. Аспирин не просто опасен, он смертельно опасен для детей до 12 лет. Кроме того, очень осторожно необходимо относиться к аспирину тем, у кого есть язвенная болезнь желудка, хронический гастрит, а также тем, кто страдает аллергией, астмой, неконтролируемым высоким давлением, хроническими тяжелыми заболеваниями печени и

почек, нарушениями кровообращения.

Противопоказан аспирин и женщинам с нарушениями менструального цикла, при которых происходит большая потеря крови, и больным гемофилией.

По сообщению Государственного центра изучения побочных действий лекарств зафиксированы случаи тяжелых осложнений от приема аспирина и в России.

АСПИРИН



Реальную угрозу представляет собой и интоксикация аспирином. Ученые отмечают, что в ограниченных количествах салициловая кислота, результат распада аспирина в организме, связывается с белками крови, но при длительном применении аспирина в больших дозах она частично находится в свободном состоянии и может послужить причиной интоксикации организма. У

многих людей есть выраженная гиперчувствительность к аспирину. Даже малые его дозы у таких людей могут вызывать симптомы отравления: головную боль, сонливость, заторможенность и звон в ушах. А большие дозы могут привести к нарушению работы печени, особенно у людей, страдающих ревматизмом и заболеваниями соединительной ткани, капиллярному нефриту, но, в общем, снижение мочеиспускатель-

ных функций обратимо и восстанавливается после прекращения приема лекарства. Следует отметить, что хроническое отравление развивается очень медленно (ранним признаком его может быть звон в ушах или глухота). При тяжелой интоксикации наступает нарушение кислотно-щелочного баланса, гипервентиляция легких и внутренние кровотечения.

Следует всегда помнить, что назначение на прием того или иного лекарства вам дает врач, а не соседка по лестничной клетке. Так, часто можно услышать совет положить таблетку аспирина на больной зуб, чтобы заглушить зубную боль. Однако подобный совет может принести больше вреда, чем пользы. Следует помнить, что аспирин - это ацетилсалициловая кислота, способная вызвать ожог слизистой оболочки десен.

Родная УСАДЬБА



О физалисе Земляничном, его высоких пищевых качествах и широком спектре лечебных свойств известно, вероятно, каждому. Но тогда отчего же далеко не в каждом огороде встретишь это растение? Развеять многие заблуждения поможет свежий выпуск газеты "Родная усадьба".

Весной, во время посева и посадки, все решает погода. Если тепла достаточно, быстро взойдет посев, хорошо приживется рассада, раньше зацветут и начнут плодоносить садовые культуры. А если нет? Приходится изворачиваться. Помогут советы нашей газеты.

А также мы расскажем вам о том, как сеять морковь в четыре строки, соорудить пленку аж с полом (I), все о декоративном колдце, благоуханных флоксах, реанимации сада и выборе рассады земляники.

МОЯ

Открываем теплый сезон шашлыками! Для любителей готовить и есть на природе мы предлагаем несколько самых простых и популярных рецептов. Вы научитесь готовить шашлык из маринованных куриных окорочков, из колбасы и грибов, из свинины, попробуйте шашлык по-болгарски.

Для тех же, кто хочет отведать ароматного и несложного в приготовлении супчика, в свежем номере "Моей кухни" есть рецепт кулешика с гречкой. Фотографии помогут вам сделать блюдо еще быстрее.

Мы в прошлых номерах уже говорили об основных рецептах разного вида теста. На этот раз мы раскрываем секреты приготовления вкусного хлеба, булочек, пирогов. Ведь какая женщина хозяйка, испокон веков судили по тому, как она умеет обращаться с тестом.

Испечь самые вкусные творожные торты вы также сможете с помощью нашей газеты.

ХУДОБОЙ СТРАДАЛА - ПОПОЛНЕТЬ МЕЧТАЛА

Здравствуй, любимый "Лекарь". Раньше я работала фельдшером. Вот и идут люди по старой памяти ко мне за помощью. А я и не отказываю. Лекарства нынче дорогие, - бывает, и присоветую что-нибудь из народных способов лечения. Вот, к примеру, пиво. Оно полезно худышкам. Была у меня такая пациентка - Людмила. При росте 165 см весила всего 34 кг. Объездила, бедняга, всех местных колдунов и экстрасенсов. Рекомендации их выполняла, но поправиться все равно никак не могла. Из-за этого и личная жизнь не ладилась: парни над ее худобой постоянно ерничали. Нашли мы с Людой простой выход из положения. Стала девушка трижды в день перед едой выпивать стакан темного пива. Да предварительно туда яйцо сырое разбивала да щепотку соли бросала. Иногда немного орехов грецких добавляла. А на ночь еще и ложечку меда. За полгода Людмила поправилась на 24 кг. И внешностью своей теперь вполне довольна.

Знакомого моего, Александра Петровича, в 55 лет начал шум в ушах беспокоить, слух снизился. И все это на фоне развития склероза сосудов головного мозга.

Ему я вот какое лечение прописала. 80 сосновых почек (шишечек) июньского сбора залить литром светлого пива, довести до кипения и варить на слабом огне час, постепенно добавляя килограмм сахарного песка. А потом принимать по 2 ст. л. перед сном, запивая стаканом горячего молока с каплей йода. Александр Петрович чистил сосуды эликсиром три недели. За это время слух заметно улучшился. А главное, шум в ушах исчез. Но знакомый курс такой раза 2-3 в год повторяет - для профилактики.

Жену Александра Петровича, Лизу, врачи предупредили: если в ближайшее время давление не снизится - инсульт обеспечен. Пожаловалась она на свою беду, и я ей вот что посоветовала.

В стакан светлого пива бросить стручок горького красного перца и довести до кипения. Слегка остудить. В этом составе намочить салфетку, приложить ее к икрам. Затем закутать ноги махровым полотенцем и полежать так минут 5 - пока не почувствуется легкое жжение. А потом ноги необходимо насухо вытереть и выпить мелкими глоточками стакан светлого пива, добавив сок половины лимона. А кожуру этого лимона положить в стакан темного пива, потом довести до кипения, чуть остудить и на 10 минут приложить ко лбу смоченную в составе тряпочку.

Лиза мои советы выполнила. Иногда, правда, вместо лимона в пиво 10 капель валерианы добавляла и этой смесью затылок растирала. Тоже давление снижает, говорила.

Д. Катина, Вологодская обл.

НИЧЕГО НЕ НАДО, КРОМЕ МАРМЕЛАДА

Трещины на пятках и ладонях неприятны сами по себе. А уж для тех, кому приходится много трудиться на земле, это беда вдвойне. Сколько с ними возни - распаривания, жесткие щетки, кремы.

Хочу предложить рецепт читателям "Лекаря", секрет которого - просто ешьте желатин. Помогает удивительно! Вот, например, залейте вечером небольшим коли-

чеством воды граммов семь желатина и на следующий день, когда он пропитается водой, выпейте. И сразу замочите следующую порцию. Пятнадацтиграммовый пакет желатина разделите, соответственно, на два дня, двадцатиграммовый - на три. Пейте месяц.

Могу сказать о результате по себе: когда начала применять желатин, была весна - самые работы в саду. Пальцы были

все в трещинах, кожа, как пемза. После нескольких "желатиновых" дней я даже сначала не поняла, что сделала с руками своими и с пятками - они стали такие гладкие! А лицо! Хотелось себя по лицу погладить!

Так зачем, я думаю, желатин пить? Ведь он есть во многих вкусных вещах. Например, в мармеладе. Навалом! И вот сейчас, только шероховатость от полевых или иных работ на руках появляется, чуть кожа на лице или на пятках грубеет, собираю средства всего-навсего на 1 килограмм мармелада и чаевничаю с ним вволю.

И вам рекомендую!

Наталья Николаевна Малышева,
462359 Оренбургская область, г. Новотроицк,
ул. Советская, д.63-а, кв. 32.

ФИКУС - ЗДОРОВЬЯ ПРИВКУС

Здравствуйте, уважаемые читатели "Семейного лекаря". Хочу рассказать одну историю борьбы с недугом без лекарств. Во вторую зиму блокады, в январе, маме было всего 6 лет и она сильно простудилась. Врач сказала, что девочке нужны витамины, согревающие и рассасывающие компрессы, горчичники. Ни водки, ни горчицы в помине не было, а также гусиного жира, меда, капустных листьев. Все это осталось там, до войны. А у врача не было никаких лекарств. Единственный совет был дан: "Побольше надо теплого питья". На дворе снега было сколько угодно, бабушка топила снег на плите и поила маму. А хрипы в груди становились более сухими и надсадными.

Бабушка вспоминала, что раньше всегда прикладывала капустный лист с медом, закрывала платком, и утром становилось намного лучше. Но какая сейчас капуста? И вдруг ей пришло в голову использовать вместо капустных листьев листья фикуса. Он стоял в прихожей, и о цветке вспоминали только тогда, когда нужно было поливать. Ничего о лечебном свойстве фикуса бабушка и слыхом не слыхивала. Но взяла два листочка, отварила в кипящей воде, чтобы стали мягче, приложила дочке на грудь и на спину, укрыла вощеной бумагой, завязала пуховым платком и уложила под теплое одеяло. Действительно, на следующее утро пошла мокрота. Из листьев того же фикуса бабушка сделала сок и среди зимы давала по чайной ложке детям - в качестве витаминов. И сработало! Авитаминоза у наших родных не было.

Кстати, о том, что фикус целебен и им лечатся в Латинской Америке, бабушка узнала уже в восьмидесятых и после этого стала всем советовать. А до этого стеснялась, - думала, просто совпадение.

Ирина Кузовлева,
г. Санкт-Петербург

ВОЛШЕБНАЯ СИЛА МАРЬИНА КОРНЯ

Знаю несколько проверенных на собственном опыте хороших рецептов, которыми хочу поделиться с читателями "Семейного лекаря". Язва желудка, полипы в желудке, полипы в пищеводе, язва 12-перстной кишки - все эти болячки успешно лечатся таким составом:

1 кг хорошего меда, лучше первой качки, 1 кг сливочного топленого деревенского масла, все положить в кастрюлю и варить на медленном огне 1,5-2 часа, помешивая. В готовом виде состав не должен разделяться на мед и масло. Капните капельку в ложку, если не расплывается - значит, готов. Немного остудить, перелить в банку - и в холодильник.

Пить по 1 ст. ложке утром натощак, но некоторые, знаю, пьют 3 раза в день по 1 ст. ложке. Этого состава хватает, чтобы навсегда избавиться от проблем с ЖКТ.

Я многим советовала этот состав, и он действительно помог.

Читательницы часто жалуются на женские болезни: эрозию, миому, кисту, бесплодие. От всей этой напасти можно попробовать замечательный марьин корень. Мои прабабушка, бабушка и мама всегда лечили им женские болезни.

Марьин корень выкапывали (лучше это делать в мае), хорошо промывали, сушили, скоблили, но не чистили,

**РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ
КОРОТКОЙ СТРОКОЙ**
От ожогов помогает
глина, разведенная с ук-
сусом.

мелко резали, складывали в бутылку и заливали хорошей водкой (или самогоном, но крепостью не более 40°). На 0,5 л водки - 50 граммов сырого корня.

Настаивали 10-14 дней в темном месте, хранили на холоде. Принимали по 1 ст. ложке 3 раза в день, месяц пили, 10 дней отдых и так до полного выздоровления. Для лечения от бесплодия прабабушка советовала настойку начинать пить в среду, пятницу или субботу, перед тем как начать лечение, прочитать 9 раз "Отче наш".

Рецепт проверенный, многие женщины обрели счастье материнства. У меня у самой шестеро взрослых детей, поэтому я особенно радуюсь, когда женщины благодарят меня за рождение малыша!

Последний совет - от судорог. Когда судорога ночью сведёт ноги, нужно просто-напросто укунуть мизинец своей руки, так сильно, чтобы почувствовать боль, и судорога сразу уходит. Попробуйте, помогает!

Лидия Павловна Бондарева,
633332, Новосибирская обл.,
г. Болотное, д. Кривояш.

ПОМОГ ОБЫЧНЫЙ КОРЕШОК

Здравствуй, "Лекарь". Лет 10 назад отдыхали мы с сыном по путевке в Алуште. Размещение было в частном секторе. Поселили нас и женщину, которая отдыхала с племянником, в одной комнате. Дети были сверстниками, оба перешли во второй класс. Но ее Игорь по сравнению с моим Витькой казался богатырем. Упитанный розовощекий мальчик уплетал в столовке по две порции, так что тете Вере пришлось докупать талоны на питание. А мой, бледный, худой, вечно со скандалом проглатывал 2-3 ложки супа и съедал только гарнир из второго...

Однажды мы покупали фрукты на ба-

заре, и Вера обратила мое внимание на какую-то сушеную травку.

Это был корень цикория. Помните популярные ранее напитки из цикория, когда натуральный кофе трудно было купить?

"Попробуйте подавать Вите этот корешок. Я скажу как. И обязательно дома сходите к детскому гастроэнтерологу: у Вашего сына наверняка гастрит с пониженной кислотностью", - сказала Вера. Она оказалась врачом, просто на отдыхе не хотела говорить о своей профессии. Обычно окружающие начинают "грузить" своими болячками...

Я купила пакетик цикория и стала заваривать. Неполную ст. л. (взрослым - полную ст. л.) измельченного корня заливала стаканом кипятка, настаивала часа два и давала сыну по четверти стакана до еды. Получалось, правда, пока только перед завтраком и ужином: домой мы возвращались вечером. Но и то дела с едой пошли лучше. Витька стал ковырять котлету, есть творог по утрам, порцию блинов вечером. Вера объяснила, что цикорий возбуждает аппетит, его горечь помогает желудку выделять сок и пищеварение становится активным.

Дома к гастроэнтерологу мы не пошли. Я в Алуште купила несколько пакетиков сушеного корня цикория и заваривала сыну дома. Аппетит наладился, Витя стал быстро расти, у него давно нормальный цвет лица, он занимается легкой атлетикой. Наверно, цикорий "расшевелит" желудок, заставил его правильно работать. Сын теперь совсем взрослый, но каждое утро он пьет кофе и добавляет в него ложечку цикория.

А. Антонова, г. Остров

ОТИТ, ОТСТАНЬ!

Здравствуйте, читатели и сотрудники "Семейного лекаря". Когда моему Вите было всего три годика, он ходил в детский сад. Мы, молодые мамы, общались между собой, когда провожали и забирали из группы малышей. Конечно, говорили не только о воспитании, но и о детских болезнях. И вот от одной мамы я узнала, что она вылечила отит у дочки обыкновенной геранью и соком алоэ. Для меня, если честно, это было большой новостью.

Последние полгода мы были частыми пациентами у оториноларинголога. Постоянные воспаления, таблетки, капли...

А тут, оказывается, помогает простая герань! Я с недоверием тогда отнеслась к рассказу женщины, но все же подробно расспросила ее о лечении.

А весной у моего сына опять начался отит. Тогда я и вспомнила о герани и алоэ. Малыш стал жаловаться на боль в ушке поздно вечером. Перед тем как уложить его спать, я сорвала два листика с красной (цвет имеет важную роль) герани, осторожно размяла их до выделения сока, свернула в трубочки и вставила в оба ушка сыну. Мальчик, к моей радости, проспал спокойно всю ночь. А утром я увидела на подушке два шарика размером с горошинки черного перца. Листочки высохли. Я убедилась в высоких противовоспалительных свойствах герани.

Мы сходили к врачу, и у сына обнаружили небольшое воспаление и прописали капли. Но я решила в этот раз обойтись без медикаментов. В течение дня 3 раза закапывала сок алоэ (для большей эффективности алоэ лучше недельку выдержать в холодильнике), а на ночь закладывала в ушки листики герани. Я видела, как проходила болезнь: листики меньше высыхали. Через пять дней сын был совершенно здоров.

Как хорошо, что нужный совет пришел вовремя!

С.А. Петрова, г. Самара

"ШОХА ТОСКИ"

Именно так охарактеризовал наше время один из ведущих американских психиатров. И в самом деле: по данным сухой статистики, повышение уровня жизни не только не уменьшает, но, как ни удивительно, намного увеличивает риск возникновения депрессивных расстройств у значительной части населения.

ОПАСНЫЕ СИМПТОМЫ

Чтобы поставить диагноз "депрессивное расстройство", врач должен выявить у пациента не менее 5 из 9 симптомов, приведенных ниже.

1. Подавленное настроение.
2. Утрата интереса к обычным занятиям.
3. Потеря аппетита.
4. Бессонница.
5. Замедленность мыслительных процессов и двигательных реакций.
6. Спад энергии.
7. Непроходящее чувство вины.
8. Затруднения, возникающие при необходимости сосредоточиться и напряженно работать.
9. Мысли о самоубийстве.

ДНЕВНИК НАСТРОЕНИЯ

Прежде всего, вам следует тщательнейшим образом проанализировать собственное поведение. В течение нескольких дней фиксируйте то, что с вами происходит, в специальном дневнике, где должны быть 3 раздела.

"Неприятность". Записывайте сюда только то, что реально вызвало вашу досаду.

"Мнение". Здесь опишите собственные размышления о случившемся. Старайтесь не допускать, чтобы эмоции заглушали голос разума.

"Последствия". В этой графе пишите о своих чувствах и действиях после того, как неприятность произошла.

В дневнике должно быть воспроизведено не менее 5 событий. Следующая задача, которая стоит перед вами, - попытаться выявить связь между вашими мыслями по поводу каждого случая и последствиями этого. Обратите внимание на то, что пессимистические объяснения происшествий порождают пассивность и уныние, а оптимистические - вызывают прилив энергии.

Все остальное очевидно: если в дальнейшем вы попытаетесь взглянуть на вещи с позитивной точки зрения, непременно изменится и ваша реакция. Как следствие - вам

СТОП!



ДЕПРЕССИЯ!

ПРИГОТОВИМСЯ ВСТРЕЧАТЬ ХАНДРУ ВО ВСЕОРУЖИИ!

удастся снять многие проблемы, возникающие в аналогичных ситуациях, и это, без сомнения, станет еще одним шагом на пути к обретению психологического комфорта.

Если вдуматься, то пасмурный день - не повод для серьезной депрессии.

МЯЧИК ПРОТИВ ДЕПРЕССИИ

Помните: чаще всего именно ваше негативное отношение к происходящему искажает действительность, представляет ее в невыгодном свете. Научитесь контролировать эмоции, ведь поддерживать оптимизм легче, чем соблюдать диету!

"Шоковая терапия". Неприятности сразу не уходят - к сожалению, они имеют обыкновение надолго застревать в памяти. Возвращаясь к ним мысленно, мы еще сильнее растрavляем незажившую рану. А теперь встаньте, хлопните ладонью по стене и крикните: "Стоп!". Не правда ли, физиономия нагрубившей вам продавщицы куда-то испарилась? Можно надеть на запястье резиновую повязку и в определенные моменты резко щелкать ею по руке. Такими несложными способами вам удастся остановить "жвачку".

Переключайте внимание. Подобные упражнения в ходу у профессий

ональных артистов. Возьмите какой-нибудь небольшой предмет, например яркий мячик-попрыгунчик, и внимательно изучайте его в течение некоторого времени. При известной тренировке игрушка скоро станет вас волновать гораздо больше, чем продавщица-грубиянка.

Берите пример со Скарлетт О'Хара. Если вам действительно необходимо поразмышлять о происшедшем, весьма хороших результатов можно добиться, приняв простое волевое решение, например такое: "Я подумаю об этом через два часа, с шести до семи вечера".

В атаку! Можно уворачиваться от проблемы, но более действенное средство - вступить в дискуссию с собственным негативным мнением. Как известно, лучший способ защиты - нападение. Атакуйте! Выдвигайте контраргументы! Только так вы научитесь перестраиваться, и тогда позитивные реакции не заставят себя долго ждать.

Общайтесь. Причиной депрессии нередко становится социальная изоляция, когда круг общения сильно ограничен. Человеку необходимы позитивные контакты с другими людьми - это отличная профилактика нервных расстройств.

РЕЦЕПТА ОГРОМНАЯ ЛЕПТА!

Дорогой "Лекарь". Когда я училась в школе, все надо мной смеялись - была очень полной. Мама водила меня к врачу, но тот сказал, что никаких гормональных нарушений нет.

Сидела на разных диетах - ни одна не помогла. Так бы и осталась в девках, если бы не одноклассник... Наши семьи дружили, и Алешу чуть ли не с детского садика прочили мне в женихи.

Так вот, его мама выписала из какой-то медицинской энциклопедии рецепт и принесла нам. Мои родители сначала в него не очень-то поверили (папа вообще народную медицину называл "рецептами для слабоумных"), но решили попробовать - чем черт не шутит?

И случилось чудо! Примерно через полгода лечения я стала замечать, что теряю в весе. Через полтора от 98 килограммов осталось всего 62! Сейчас мне 23 года, я замужем за тем самым Алешей, он во мне души не чаёт, и я в нем тоже.

И хочу поделиться способом, который в прямом смысле слова сделал мою жизнь счастливой, надеюсь, кому-то он сможет пригодиться. Возьмите по 20 г листьев мяты перечной, плодов петрушки огородной, корней одуванчика огородного и плодов фенхеля обыкновенного. Добавьте туда же немного коры крушины ломкой. Две столовые ложки сбора залейте полуплитром кипящей воды, еще 30 минут прокипятите, процедите и пейте каждый день утром до завтрака.

Ирина Лыжнина, г. Санкт-Петербург

СПРАВИТЕСЬ И С КРАПИВНИЦЕЙ, И С СЕБОРЕЕЙ!

Решила поделиться рецептами от заболеваний, от которых я успешно избавилась, поэтому хочу дать свои советы.

В юности у меня был такой случай. Я как-то шла по плотине пруда в легком сарафане с пелериной на плечах. С пруда дул прохладный ветер. Когда пришла домой, вдруг почувствовала, что остававшиеся открытыми руки начали зудеть. Взглянув, увидела, как они покрылись сыпью. Мама сказала, что это крапивница, и взялась за лечение.

Нарвала крапивы, запарила в русской печи в большом чугуне, вылила отвар в корыто и велела мне опустить туда руки. За три дня подобных процедур от крапивницы не осталось и следа.

Много лет спустя аналогичная сыпь появилась у меня на бедрах. Дело было зимой, свежей крапивы нигде взять. Отправилась к дерматологу. Он выписал какую-то белую "болтушку", но облегчения она мне не принесла. Зуд был неимоверный. И тут я вспомнила о запашенной с лета сушеной крапиве. Приняла аналогичную прошлым "крапивную" ванну, растирая стеблями крапивы тело. Достаточно оказалось трех сеансов. Этим же способом потом лечила и зятя. Помогло.

Очень сильно переживала я и из-за такой напасти, как себорея. Мало того, что донимал сильный зуд, но к тому же всю волосистую часть головы покрыло, как панцирем, даже на шею спускались струпья. Врачи помочь не смогли. Не помню, кто мне подсказал мыть голову сульсеновым мылом. Раз в неделю я намыливала волосы, взбивая

пену, и через 20-30 минут смывала все теплой водой. Через некоторое время полностью избавилась от этого недуга.

А. В. Антоновой,
446302 Самарская обл.,
г. Отрадный, ул. Гайдара, 53-43.

ПАЛЬЦЕМ В ЯНОС!

Насморк, кашель, ОРЗ, ангина, грипп и другие инфекционные заболевания верхних дыхательных путей доставляют нам обычно много неприятностей. Между тем, почувствовав с носом какие-либо неполадки простудного характера, можно предотвратить надвигающуюся угрозу. Об этом и хочу подробнее поведать читателям "Лекаря".

Возьмите кусок темно-коричневого хозяйственного мыла, известного нам еще с доперестроечных времен. Намочите его и намыльте мокрый безымянный палец, которым надо смазать всю внутреннюю поверхность левой и правой ноздри, доставая как можно глубже. Эту процедуру повторяют, как минимум, трижды в день и чаще, едва высохнет в носу, вплоть до полного выздоровления.

Такая смазка полезна для профилактики и хороша на начальной стадии заболевания. Способ известен уже не один десяток лет. Но удивительно, что многие его не знают. Правда, некоторые считают, лучше с недельку поболеть, чем лезть пальцем в нос.

Александр Васильевич Антонов,
681013 Хабаровский край, Комсомольск-на-Амуре,
ул. Севастопольская, 48-1.

ОТ АНГИНЫ

Во время войны лекарств не было, люди сами старались лечиться. Я была подростком. Услышала в районном магазине разговор двух женщин. Одна давала совет другой, как лечить ангину. Надо взять луковицу и головку чеснока, все измельчить, перемешать и положить в кулечек из бумаги. Сверху завернуть, а снизу оторвать, чтобы была дырочка. Кулечек дырочкой положить в рот и вдыхать в себя. Будет прожигать горло. Вдыхать до тех пор, пока будет жечь. За один раз, может, не пройдет. Еще сделать.

От кашля я лечусь богородской травой. Заваривать и пить по столовой ложке 3 раза в день. Надеюсь, мои советы помогут многим хорошим людям.

Валентина Ивановна Василенко,
641451 Курганская обл., Куртамышский р-н,
дер. Малетино.

ЧЕСНОК ОТ ПУПОЧНОЙ ГРЫЖИ

Здравствуй, любимый "Лекарь". Расскажу твоим читателям как лечить пупочную грыжу народными методами. Мне лично пришлось столкнуться с этой болячкой, когда дети были маленькие. У сына в двухмесячном возрасте образовалась пупочная грыжа. По совету подруги Валентины Кудрявцевой я разжевала пару долек свежего чеснока, завернула в марлечку и привязала на пупок. Нужно было снять через 6-8 часов, но ребенок, намучившись, проспал 12 часов, и я побоялась его тревожить. Когда сняла повязку, то обнаружила, что грыжа ушла, но кожу разъело. Через пару дней выросла новая кожа, а грыжа больше не появлялась. Так мы с ней справились, хотите - верьте, хотите - проверьте, будьте здоровы!

Валентина Михайловна Киселева,
628681 ХМАО, г. Мегион, ул. Строителей,
д. 3/3, кв. 39.

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Если вы не можете найти какое-либо лекарственное растение в аптеках, то взаимопомощь будет очень даже кстати. В своих письмах указывайте о недостающем компоненте из лекарственного рецепта, и, несомненно, кто-нибудь откликнется на просьбу о помощи. Наверняка, у кого-нибудь дома, в кладовых, есть травы, которые для вас не представляют никакого интереса, а кто-то это ценное лекарство давно мечтает приобрести. И быть может, для кого-то не представляет особого труда достать те или иные целительные растения. А ведь многие в них так нуждаются!

Вам необходимо лишь заполнить купон и приложить его по адресу: 430000 ул. Большевикская, 60, ком. 904, с пометкой "Фитоаптека". Купон заполняйте печатными буквами, и не забудьте указать ваш адрес и, если есть, домашний телефон.

Очень нужна белая лапчатка (корневище), 100-150 г. 433389 Ульяновская обл., Сengилеевский р-н, с.Мордово, ул.Советская, 15, Степановой Валентине

Высылаю бесплатный каталог "Лекарственные растения Кавказа". От вас: конв. с о/а. 346422, Ростовская обл., г.Новочеркасск, ул.Комитетская, 214, Бычкову Николаю Михайловичу, тел. 8-(863-52)-4-66-40

Вышлю корень кукольника для лечения пьянства без ведома пьющего. 352909, Краснодарский край, г.Армавир-9, а/я 5, Головкову А.В.

Вышлю наложенным платежом сухие корни сабельника болотного. Цена 100 г - 50 руб. + пересыл. 172500, Тверская обл., г.Нелидово, ул. Свердлова, 25. Денисова Наталья Петровна

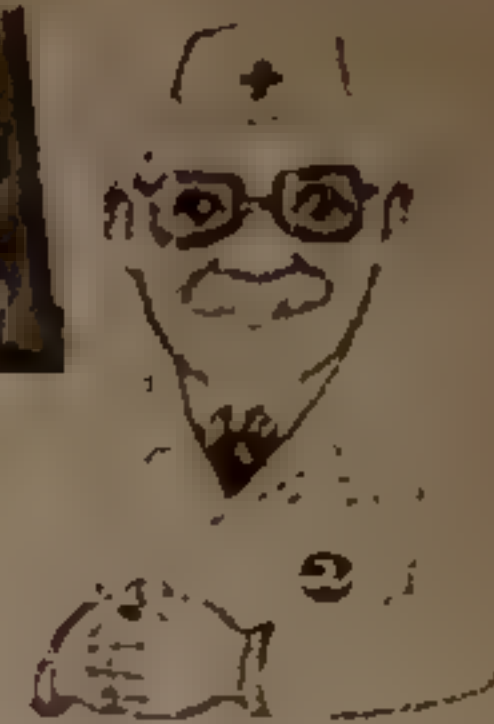
Необходима трава гармала при дрожательном параличе и атеросклерозе и совет, как правильно ее принимать. Московская обл., г. Долгопрудный, Московское шоссе, д.27 кв.18

Всем нуждающимся высылаю налож. платежом сабельник болотный, 100 г - 50 руб. От вас: заявка, конверт. Оплата при получении. 613006, Кировская обл., Кирово-Чепецкий р-н, п.Шутовщина, ул.Садовая, 2-4, Корневой Е.Н.

ГДЕ ЧИСТОТЕЛ, ТАМ ХВОРЬ НЕ У ДЕЛ

Здравствуй, дорогой "Лекарь". В полтора месяца у сыночка моего начался диатез. Все щеки были усыпаны водянистыми пятнами! Расчесывал их малыш до крови. Ранки даже до глаз и до ушей доходили! На улице мы выходили всегда с забинтованными щеками: боялись ветра и пыли. Бинты приходилось покупать пачками. А как ребенок от страшного зуда мучился! Спать его положу запеленатым, а сама рядом сяду да засну от усталости. Минут через 15 проснусь, а кроха

ФИТОАПТЕКА



Дом. адрес:

Телефон:

уже ручки вытащил и чешет щеки. Врач нас на юг отправлял - климат сменить, но денег-то где взять? Поехала к маме в деревню. Пароходом добирались больше двух суток. Сидела я на верхней палубе под солнцем - щеки сына грела. Но ветром продуло у мальчика ушки. К родителям приехали, сын кричит от боли. Успокоился только после компресса с камфарным маслом.

Когда ушки подлечили, мама решила диатезом заняться. Отправила меня на огород чистотела набрать. Нарвала я его с корнем, у колодца вымыла и сделала, как она велела. Топором порубила и набила литровый ковш, залила водой и в печь поставила - томить. С черным-черным настоем стали делать примочки. Малышу приятно было: бинтики-то теплыми накладывали. А меняли их каждый час и снадобье постоянно в печи держали - сохраняли тепло. На третий день встали утром и глазам своим не поверили: ранки стали затягиваться. Мы даже заплакали от радости.

Потом уже я случайно в какой-то книге про лекарственные травы прочитала, что горячий настой чистотела заживляет раны и снимает зуд.

И если сейчас встречаю на улице малыша с такой бедой, обязательно с мамочкой останавлиюсь поговорить - рассказываю, что сама пережила да как вылечиться.

В.Ф. Тяпина, г. Самара

ЛУК И МЕД - ВРАГИ ПЕРЕУТОМЛЕНИЯ

Не секрет, что в XXI веке ритм жизни приобрел бешеный темп, а это, в свою очередь, ведет к переутомлению - отсюда и болезни.

Предлагаю вам, уважаемые сотрудники и читатели "Семейного лекаря" рецепт лука с медом от переутомления: смешать стакан сока лука (только не синего) и стакан меда, хранить 3 дня при комнатной температуре, затем поставить в холодильник на 10 дней. Пить по столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Пейте на здоровье.

Тамара Игнатьева,
433300 г. Ново-Ульяновск,
ул. Ремесленная, д. 8 "А", кв. 4.

Самое приятное и дешевое лекарство на свете - смех. О том, что смеяться полезно, знают все, а вот в то, что смех способен вылечить от серьезных заболеваний, в реальности мало кто верит, хотя смехотерапия появилась благодаря человеку, которому она буквально спасла жизнь. Уже после этого ученые начали проводить всевозможные испытания, раз за разом доказывая: смех провоцирует выработку эндорфинов - "гормонов удовольствия", активизирует дыхание и усиливает кровоснабжение

к нему на мысль, что, если отрицательные эмоции приводят к негативным химическим изменениям в организме, значит, поток положительных эмоций должен провоцировать благоприятные. Казинс велел поставить в номере кинопроектор и заказал самые смешные киноленты, чтобы сиделка крутила их ему во время приступов боли. 10 минут искреннего смеха действовали лучше любых анальгетиков. Через несколько дней он смог спать без обезболивающих, а через год встал на ноги и вошел



сы смехотерапии в России довольно редки, а приглашать клоуна - забава че-

идиотом (например, просился посидеть на коленях у бабушки).

Другой способ требует зеркала. Показывать самому себе язык и корчить рожицы бывает утомительно, даже если вы не обладаете мимикой Джима Керри.

Смешные ситуации бывали в жизни у каждого. Во время болезни надо активно эксплуатировать собственную память, вспоминая во всех подробностях то, что однажды вас страшно развеселило.

Даже если вы лежите в постели и не встаете, несколько дней непрерывного веселья могут обеспечить книги, которые печат смехом:

Владимир Войнович. "Жизнь и замечательные приключения солдата Ивана Чонкина";

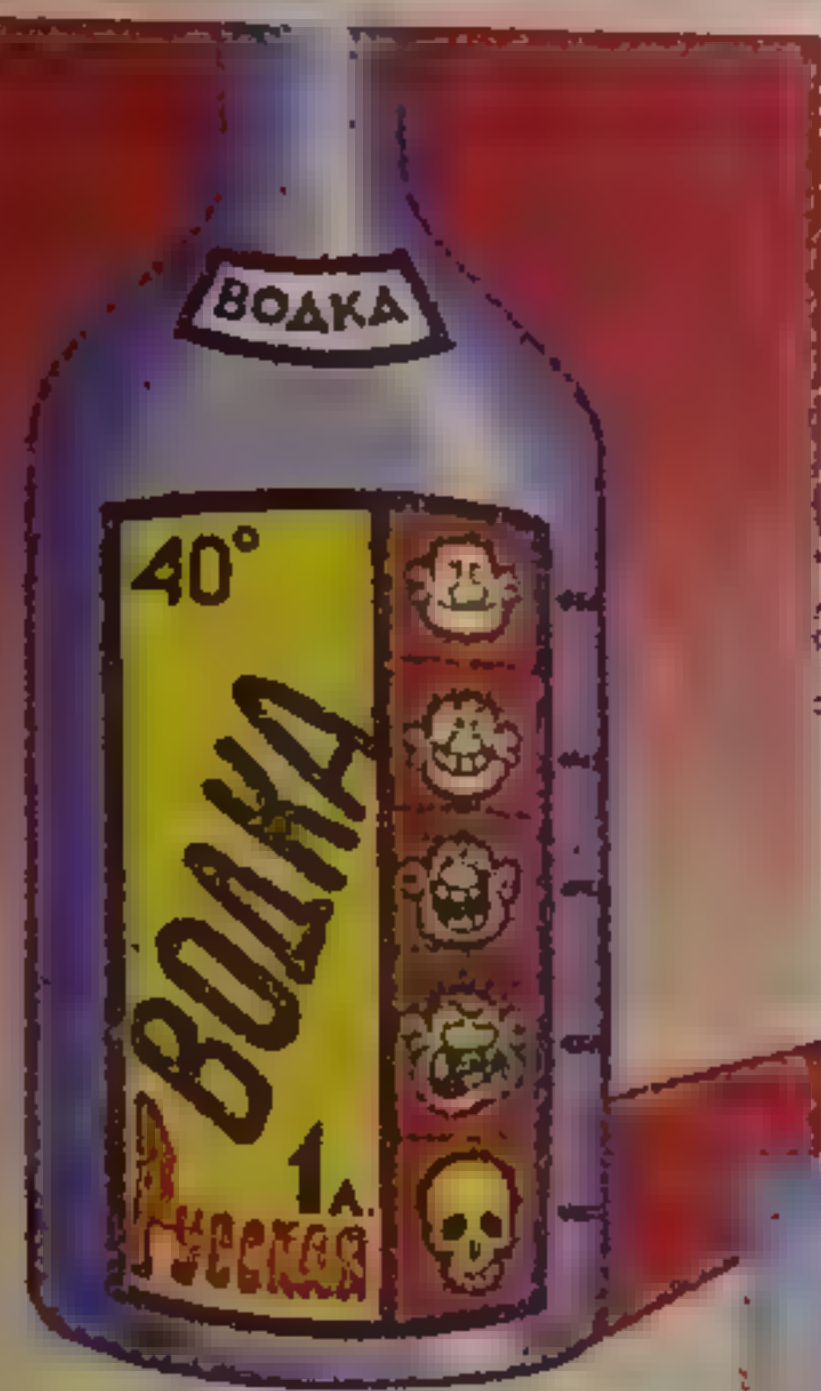
Хелен Филдинг. "Дневник Бриджит Джонс";

Татьяна Толстая. "Кысь";

Марк Твен. "Янки из Коннектикута при дворе короля Артура".

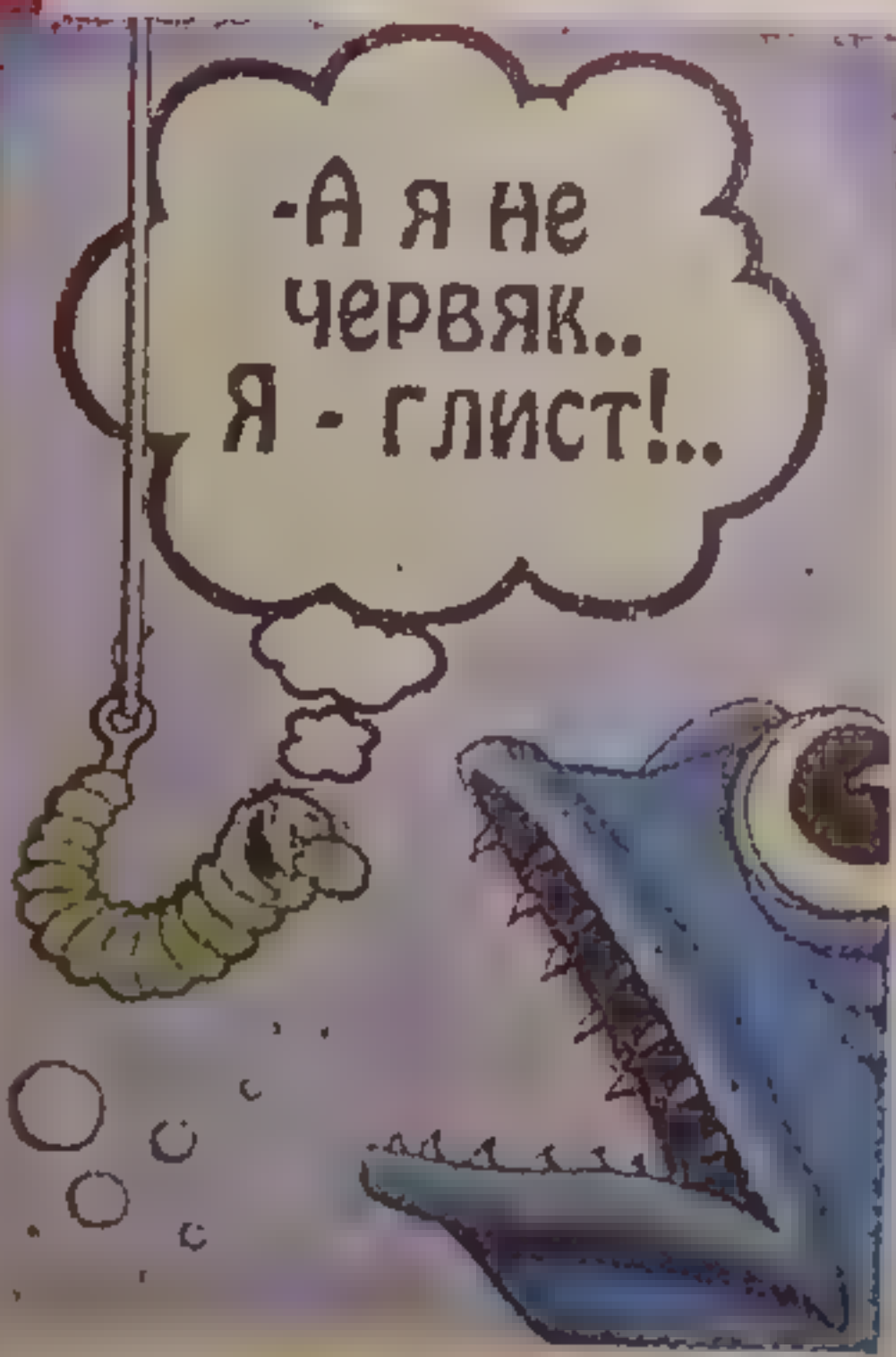
Ольга ДЮБАНКОВА

Пересмеять БОЛЕЗНЬ



органов, обеспечивая приток кислорода к головному мозгу. Благодаря этому он способен продлевать жизнь, снимать стресс, улучшать аппетит и работоспособность, нормализовать сон и лечить.

Первое зафиксированное по всем правилам "смехоизлечение" произошло с психотерапевтом Норманом Казинсом, который страдал тяжелым заболеванием позвоночника и, несмотря на все усилия врачей, с каждым днем сдавал все сильнее. Когда он дошел до такого состояния, что уже не мог самостоятельно двигаться, Казинс отказался от медицинской помощи, выписался из больницы и заперся в номере отеля. Невыносимые страдания натол-



в историю медицины как "человек, рассмеивший смерть". Смех и витаминотерапия позволили ему полностью выздороветь. Кроме целебного воздействия смеха на организм Норман Казинс активно изучал эффект плацебо - таблеток-пустышек, способных вылечить на уровне самовнушения.

Домашняя коллекция кинокомедий - вещь хлопотная и недешевая, сеан-

ресчур дорогая: обхо-чешься еще раз, увидев выставленный за услуги счет. Тем не менее от души посмеяться можно и в нашей стране - забесплатно.

Три классических смехорецепта для бедных и занятых.

Цирковой прием, который предлагает один американский клоун, подходит для раскрепощенных. Наденьте клоунский нос во время поездки в автомобиле (автобусе, метро) и поглядите на реакцию окружающих. Популярный российский ведущий Александр Гуревич рассказы-

вал в одном интервью, что, будучи студентом, он изрядно веселился вместе с товарищами, прикидываясь в метро



МЕТОДЫ И СРЕДСТВА
ИСПОЛНЕНИЯ КАМНЕМ

Контактное лечение. Специалист определяет на теле человека, который пришел на прием, чувствительные биологически активные точки, соответствующие больному органу, и воздействует на них специально обработанным камнем. Главное требование к тому, кто лечит: его мысли должны быть чисты, а сам он - свободен от всяких меркантильных побуждений.

Украшения. Их можно носить и с лечебной целью. Правильно подобранные бусы, броши, перстни и браслеты оказывают направленное воздействие. Имеет значение и сочетание камней с металлами. Специалисты рекомендуют тем, кто обладает взрывным темпераментом, оправы из серебра - оно успокаивает, а излишне флегматичным - из золота, которое тонизирует.

"Каменная" вода. Настаивание минералов в воде для ее очистки, активации и насыщения энергией - древний аюрведический метод. Обычно для этого берут кремень. Воду надо заморозить, затем - оттаять. После этого в емкость с водой опускают кусок кремня и оставляют на ночь. Таким "лекарством" можно лечиться и самостоятельно. Пьют его по несколько раз в день маленькими глотками. Также минералы помещают в банки с крупами, чтобы положительная энергия переходила в пищу. Однако не следует экспериментировать с неизвестными вам камнями - не исключено, что они ядовиты.

Немалую пользу приносят отвары и чаи на воде, заряженные кристаллами. А еще ее можно использовать для ингаляций.

Во время процедуры держите камень, который передал свою энергию воде, - это усилит действие добавленных в нее растительных средств.

Порошок минералов. Он оказывает высокий лекарственный и косметический эффект, поэтому его издавна включали в состав лечебных кремов и мазей. Египетская царица Нефертити омолаживала кожу лица истертым розовым кварцем, а Клеопатра принимала ванны с добавле-

Каменный ВЕК



Минералы таят в себе огромную силу - они способны исцелять дух и тело. В современной медицине это называется кристаллотерапией.

нием мраморной пудры. К тому же камни, истолченные в порошок, пополняют запас микроэлементов в организме. Сейчас в продаже имеются общеукрепляющие препараты, содержащие янтарную крошку. Ее воздействие на организм наиболее приближено к тому, которое оказывают кристаллы.

Элементы интерьера. Необработанные камни либо искусно выделанные фигурки, лучше всего пирамиды и шары из горного хрусталя, нормализуют психологический климат в семье и защищают от отрицательной энергии. Правильно подобранные минералы, положенные под подушку или стоящие недалеко от кровати, помогают при бес-

соннице и защищают от ночных кошмаров. К тому же кристаллы в окружающей обстановке благотворно воздействуют на подсознание - ведь они такие необычные и красивые! При

взгляде на них мы верим, что совершенство достижимо.

ПРАВИЛА КРИСТАЛЛОТЕРАПИИ

При выборе камней важно помнить: они очень тесно взаимодействуют с эмоциональной сферой своего обладателя, усиливая природные свойства его характера. Раздражительным и несдержанным не следует приобретать рубин или сердолик - они могут подтолкнуть к необдуманному поступку. Эти "активные" камни подходят нерешительным, робким, так как укрепляют волю к победе. Меланхоликам рекомендуются опалы. Изумруд усиливает все лучшие качества человека. Благодаря ему развивается дар предвидения. Бирюза побуждает к благородным поступкам.

Если же вы хотите продлить молодость и долго оставаться без морщин, то надо носить аметист.

Можно ли одновременно надевать украшения с разными камнями? Да, но только соблюдая некоторые правила. Энергия различных минералов смешивается, и это может усилить положительный эффект их воздействия на организм. Однако не будет никакого результата, если они представляют противоположные стихии - огня и воды или воздуха и земли. Подбирайте аксессуары с особой тщательностью, прибегая для этого к помощи специалистов.

Немаловажно и общее число камней на украшениях, которые в данный момент составляют неотъемлемую часть вашего туалета, - для позитивного воздействия их должно быть 1, 3, 5, 7 или 9. Кристаллотерапевты не рекомендуют носить 2, 4, 8 или 13 камней.

КАМНИ-ВРАЧЕВАТЕЛИ

АГАТ помогает при болезнях глаз, предотвращает выпадение волос.

БИРЮЗА улучшает эмоциональное здоровье, останавливает кровотечения.

ГОРНЫЙ ХРУСТАЛЬ снижает аппетит, снимает жар и гармонизирует все функции организма.

КОРАЛЛЫ показаны при анемии и заболеваниях костной ткани, увеличивают силу мышц.

ЛАЗУРИТ борется с остеохондрозом, малокровием.

МАЛАХИТ рекомендуется при бронхиальной астме, ревматизме, аллергии, язве желудка.

НЕФРИТ исцеляет от почечных недугов, мигрени, помогает при расстройствах зрения.

СЕРДОЛИК лечит щитовидную железу, нормализует менструальный цикл, снимает зубную боль.

Марина Долина



зывающий появление бо-
родавок на половых орга-
нах. Если у вас когда-либо
был обнаружен этот ви-
рус, нужно регулярно де-
лать пробу Папаниколау,
позволяющую вовремя
диагностировать появле-
ние опухолей на шейке
матки. Возьмите за прави-
ло ежегодно сдавать тес-
ты на ВИЧ и гепатит С,
особенно если вы относитесь к группе риска (употребляли наркотики, вам делали переливание кро-
ви, у вас нет постоянного партнера).

мышцы мочеиспускательного кана-
ла, периодически сокращая их и
расслабляя, а при необходимости
подберите лекарство. Имейте в
виду: указанный недуг бесследно
проходит в 80 % случаев.

5. ЧЕМ ОПАСЕН

НЕРЕГУЛЯРНЫЙ ЦИКЛ?

Сбои менструального цикла про-
исходят после изменения ритма жи-
зни, в том числе режима питания и
занятий спортом. Однако если тест
на беременность отрицательный, то
задержка или скудные кровяные вы-
деления вызывают предположение
о внематочной беременности. "Вне-
плановая" короткая менструация
может сигнализировать о воспали-
тельных процессах, нарушении фун-
кции щитовидной железы или о гор-
мональных нарушениях. Но не пани-
куйте, в большинстве случаев все не
настолько страшно; главное - време-
ня задать вопрос доктору.

6. КАК РЕШИТЬ ПРОБЛЕМЫ В СЕКСУАЛЬНОЙ ЖИЗНИ?

Обращаться к гинекологу с вопро-
сами, касающимися личной жизни,
кажется неудобным. На самом деле
это нормально. Низкое либидо час-
то бывает связано с приемом успо-
коительных средств или неверно
подобранных оральных контрацеп-
тивов. Дискомфорт или боль во вре-
мя полового акта могут являться
следствием заболеваний, таких как
обычная молочница, эндометриоз,
либо возникать из-за физиологичес-
ких особенностей (повышенная чув-
ствительность к спермицидам, не-
достаток вагинальной смазки и т. д.).
Все это легко выявит гинеколог.

7. "СЕСТРА, МОЖНО С ВАМИ ПОГОВОРИТЬ?"

Одним из лучших источников ин-
формации является медсестра. Она
часто обладает большим опытом и
может ответить на многие вопросы,
а также провести некоторые не-
сложные процедуры. Это сэкономит
время (а иногда и деньги). Поста-
райтесь войти с медсестрой в дру-
жеский контакт, чтобы заручиться ее
поддержкой в том случае, если вам
вдруг срочно потребуется попасть
на прием к врачу.

8. СТОИТ ЛИ УЗНАВАТЬ О РЕЗУЛЬТАТАХ ПОСЛЕДНИХ АНАЛИЗОВ, ЕСЛИ ВЫ УВЕРЕНЫ, ЧТО ВСЕ В ПОРЯДКЕ?

Обязательно спросите у врача или
медсестры о результатах теста или
мазка. Запишите, когда вам назна-
чен прием, или хотя бы позвоните.

СОВЕТ. Хороший врач-гинеколог -
это та самая "лучшая подруга", с ко-
торой можно и нужно быть откровен-
ной. Во-первых, она вряд ли предаст,
а во-вторых, обязательно поможет.

ВОПРОСЫ,

которые стоит задать гинекологу

Не стесняйтесь спрашивать о
том, что вас беспокоит, - это помо-
жет предотвратить различные про-
блемы

Вероятно, вы полагаете, что чем
меньше времени занимает ежегод-
ное посещение гинеколога - тем
лучше... Стандартный набор проце-
дур (осмотр, прощупывание груди,
мазок) - и вы свободны. Не торопи-
тесь, подумайте: может быть, сле-
дует задержаться подольше и вы-
яснить у врача причины появляю-
щихся отклонений, пусть пока и не-
больших.

**В 20 или 30 лет мы, как прави-
ло, практически здоровы, а если
и обращаемся к врачу, то лишь
для справки или для получения
рекомендаций по выбору сред-
ства контрацепции. А ведь со
специалистом можно обсудить
целый ряд тем, начиная с тес-
та на ВИЧ и заканчивая сексу-
альной удовлетворенностью.
Вот вопросы, ответы на кото-
рые не помешает знать каждой
женщине.**

1. ВСЕГДА ЛИ НЕОБХОДИМО СДАВАТЬ АНАЛИЗЫ НА ИНФЕКЦИИ?

Помните о возможном риске ин-
фекции, даже если у вас постоян-
ный партнер. Помимо хламидиоза,
гонореи и сифилиса, немало не-
приятностей доставляет
папилломавирус
человека, вы-

2. НУЖНО ЛИ МЕНЯТЬ ПРОТИВОЗАЧАТОЧНЫЕ СРЕДСТВА?

Не всегда то, что вы применяете
сейчас, - наилучший выбор. Вы
пользуетесь только презервативами?
Посоветуйтесь со специалистом на-
счет гормональных контрацептивных
препаратов. Он определит оптималь-
ное для вас соотношение гормонов,
а в случае необходимости в дальней-
шем проконсультирует по поводу за-
мены таблеток.

3. МОЖНО ЛИ ПРИМЕНЯТЬ СРЕДСТВА ЭКСТРЕННОЙ КОНТРАЦЕПЦИИ?

Иметь подобные таблетки под ру-
кой очень полезно: они обезопасят
вас после спонтанного контакта на
вечеринке или в том случае, если вы
стали жертвой насилия. Имейте в
виду: к услугам такой "скорой" нельзя
прибегать постоянно.

4. КАК БОРОТЬСЯ С НЕДЕРЖАНИЕМ?

Это один из тех вопросов, которые
редко задают, хотя до 20 % женщин
сталкиваются с подобной проблемой.
Но лишь половина из них не стесня-
ются сказать об этом. Недержание
может быть спровоцировано родами,
так как происходит ослабление сфин-
ктера мочеиспускательного канала.
Стресс, искусственные сахарозамен-
ители, кофеин, сильно охлажден-
ные напитки и красный перец также
провоцируют сокращение мочевого
пузыря. Старайтесь реже потреблять
упомянутые продукты, тренируйте



Коварный ларингит

курение, алкоголь, постоянное перенапряжение голосовых связок. Последнее характерно для преподавателей, актеров, певцов и др.

На развитие хронического ларингита существенное влияние оказывают заболевания верхних дыхательных путей: очаги инфекции в околоносовых пазухах, миндалинах, воспаления слизистой оболочки полости носа (риниты), затрудняющие полноценное носовое дыхание.

Отек голосовых связок возникает также при аллергиях, которые сопровождаются приступообразным кашлем. То же наблюдается при хронических бронхитах и хронической пневмонии: постоянный или приступообразный кашель раздражает гортань.

- А заболевания внутренних органов могут влиять на развитие хронического ларингита?

- Безусловно. Представьте, из 100 процентов больных с нарушением углеводного обмена 77 процентов страдают хроническим атрофическим ларингитом. В этом случае нормализация уровня сахара в крови - основа лечения ларингита.

Изменение уровня гормонов щитовидной железы и половых желез нередко приводит к утолщению слизистой оболочки голосовых связок со всеми вытекающими последствиями.

Довольно часто развитие хронического ларингита способствуют хронические

заболевания желудочно-кишечного тракта, например гастрит с повышенной кислотностью, диафрагмальная грыжа и др.

- Интересно, каким образом заболевания желудка могут влиять на воспалительные процессы слизистой гортани?

- Механизм такого влияния прост. У больного, находящегося в горизонтальном положении при слабости мышцы кардии, кислое содержимое желудка забрасывается в пищевод и гортаноглотку - происходит так называемый рефлюкс-эзофагит. В результате - химический ожог слизистой задней стенки гортани, которая в норме имеет слабощелочную реакцию. Достаточно микроскопического количества кислоты, чтобы вызвать воспаление.

Рефлюкс-эзофагит можно выявить у 50 процентов взрослого населения России.

- Как же бороться с таким распространенным заболеванием?

- Самая эффективная мера - соблюдение режима питания. Не следует сразу после еды поднимать тяжести, заниматься спортом, в течение 4-5 часов принимать горизонтальное положение. К сожалению, некоторым больным этого бывает недостаточно - приходится применять лекарства.

Иногда хронические воспаления гортани связаны с неврологическими болезнями.

Риск развития хронического ларингита возрастает при наличии у пациентов нескольких из названных

факторов.

- Что делать, когда навязчивый кашель, постоянное першение в горле не дают покоя и днем, и особенно ночью?

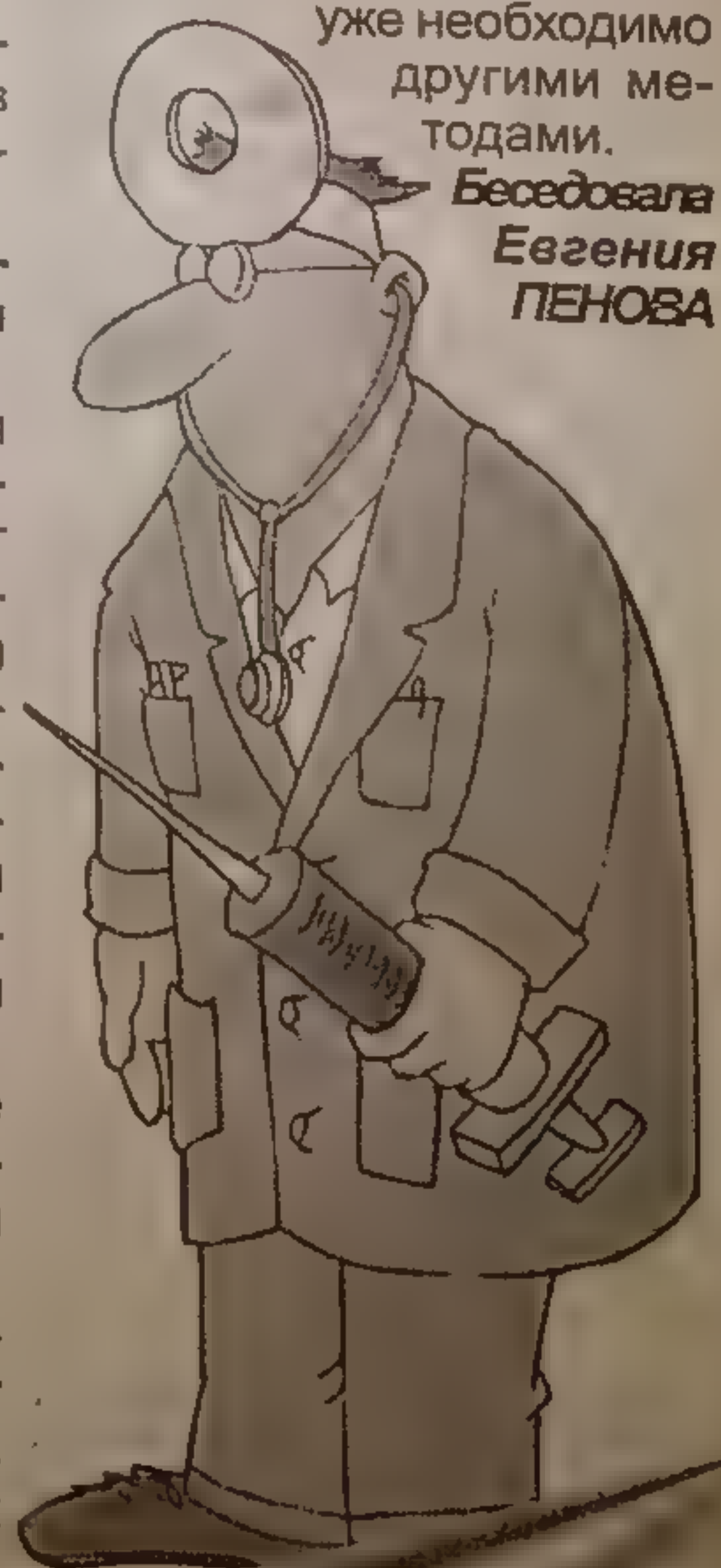
- Прежде всего избавиться от вредных производственных и бытовых факторов - отказаться от курения и алкоголя, не напрягать голосовые связки. Кроме того, соблюдать не раздражающую диету: избегать сухой пищи - не есть семечек, чипсов, сухариков и т.п., а также острых блюд и приправ. Не пить газированных напитков и консервированных соков, в состав которых входит лимонная кислота.

Полезно закапывать в нос, особенно на ночь, аптечные масла (персиковое, оливковое), но не пищевые, исключение - кукурузное масло высокой степени очистки.

Если все принятые меры, и в том числе противовоспалительная терапия, не дают положительных результатов - значит, речь может идти о других специфических процессах (туберкулез горла, рак), которые проявляются так же, как хронический ларингит, но лечить их

уже необходимо другими методами.

Беседовала
Евгения
ПЕНОВА



- Неоднократно повторяющиеся простудные заболевания, сопровождающиеся сильным кашлем, и другие неблагоприятные факторы могут способствовать развитию хронического ларингита, - комментирует возникшую ситуацию доктор медицинских наук, доцент кафедры оториноларингологии Санкт-Петербургского государственного медицинского университета имени академика И.П. Павлова Марина Андреевна РЯБОВА.

- Марина Андреевна, что, по вашему мнению, можно отнести к другим неблагоприятным факторам?

- Кроме указанных выше к ним относятся производственные факторы - холодный и горячий воздух, сильная запыленность помещений, наличие токсических веществ, а также

Важно знать

НАРОД ИНТЕРЕСУЕТСЯ И СОВЕТУЕТ...

ПРИЗНАКИ БОЛЕЗНЕЙ

Часто организм предупреждает нас о развивающейся в нем болезни. Сигналы эти не привлекают к себе нашего внимания, однако, для опытного взгляда врача бывают достаточно значимыми.

Так, ломкость ногтей может говорить о нарушении функции щитовидной железы или о недостатке в организме минеральных солей. Появляющиеся на ногтях бороздки могут сигнализировать о воспалении поджелудочной железы, тонкой кишки или суставов. Полоски могут быть вызваны и последствиями стресса. Плоские ногти иногда говорят о сердечной слабости.

После еды болит голова, а анализы показали, что вы практически здоровы. В этом случае проведите проверку на аллергию.

Если язык имеет характерный вид как бы ошпаренного, следует обратиться к врачу.

Возможно, это связано с инфекционным заболеванием, о котором вы даже не догадываетесь. Жжение языка сигнализирует и об анемии, нехватке витаминов; плохой крови, болезнях печени.

Ночью сводит ногу, и боль невыносима. Скорее всего, причина - в остром недостатке магния. "Забастовка" мускулов может свидетельствовать и о нарушении кровообращения - заболевании венозной системы ног.

Вы замечаете, что худеете, хотя едите все подряд. Это может быть признаком развивающегося заболевания щитовидной железы с повышением ее функции.

ПРИКУСИЛИ ЯЗЫК

Иногда во время еды мы прикусываем язык. Ускорить заживление прикуса можно полосканием рта следующими средствами: слабым раствором борной кислоты или марганцовокислого калия, настоями ромашки или шалфея, просто очень горячей водой (почти кипятком).

Центр ТЯЖЕСТИ

УПРАЖНЕНИЕ:

"МОСТИК" НА ФИТБОЛЕ

РЕЗУЛЬТАТЫ

Упражнение укрепляет мышцы ягодиц и задней поверхности бедер, делая их более упругими и подтянутыми. Пресс и разгибатели позвоночника работают как стабилизаторы.

ПРОГРАММА ТРЕНИНГОВ

Выполняйте это упражнение 2-3 раза. Делайте по 2-3 подхода из 10-15 повторов, отдыхая по 45-60 секунд между подходами. Через 4-6 недель переходите на продвинутый уровень.

СОВЕТ ЭКСПЕРТА

Когда таз поднят, колени должны быть над лодыжками. Лопатки все время держите плотно прижатыми к фитболу - так вам будет легче сохранять равновесие.

ШАГ ЗА ШАГОМ

Что работает

Сядьте на фитбол. Переступая ногами вперед, перекатите мяч под плечи и лопатки. Колени согнуты, ноги вместе, руки на бедрах, корпус параллелен полу.

Расставьте ступни на ширину плеч, колени над лодыжками.

Опустите бедра.

Напрягая мышцы ягодиц и задней поверхности бедер, поднимайте таз до тех пор, пока тело не образует прямую линию от плеч до коленей.

Зажмите на несколько секунд и снова опустите бедра. Повторите.

1. Большая ягодичная
2. Двуглавая бедра
3. Полусухожильная
4. Полуперепончатая

Контролируйте правильность выполнения упражнения.

ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ

Возьмите гантели по 4-7 кг или наденьте на поясницу утяжелитель весом 10-15 кг. Либо же держите одну ногу на весу.

Удерживайте пресс и разгибатели позвоночника в напряжении.

ОШИБКИ

Подъем бедер не должен быть резким, иначе это приведет к растяжению мышц поясницы.

Не поднимайте бедра выше коленей, чтобы не испытывать на прочность позвоночника.

Не ставьте ноги слишком близко к мячу, в противном случае вы ограничите подвижность тела и увеличите нагрузку на колени.



СРЕДСТВО ОТ ГЕРПЕСА НА ГУБАХ

С удовольствием пользуюсь рецептами и поэтому мне тоже хочется поделиться с вами эффективным рецептом от герпеса (высыпания на слизистой оболочке губ и носа).

Я, к счастью, этим недугом не страдаю, но моя знакомая с давних пор мучилась. И уж не помню, откуда ко мне попал этот рецепт (на авторство не претендую), но я посоветовала своей знакомой испытать его на себе, тем более что рецепт простой и недорогой.

Следует сварить одно куриное яйцо вкрутую, очистить его, положить в стакан, залить водкой, чтобы яйцо было полностью покрыто. Поставить в холодильник. Через три дня яйцо съесть, водку, в которой лежало яйцо, выпить. Можно запить водой или чем-то заесть. Знакомая моя пила три раза с перерывом в 10 дней. Результат положительный, о герпесе забыла.

Ковалевой Евгении Николаевне,
141897 Московская обл., Дмитровский р-н,
п/о Дом отдыха "Горки", д. 17, кв. 38.

ПРО ЯЙЦО И ВОДКУ

Посылаю несколько простых советов по избавлению от болезней.

От головной боли. Многим из моих знакомых помогло такое средство: разболтайте в стакане свежее куриное яйцо и залейте кипящим молоком доверху, размешайте и выпейте. Если проводить такую процедуру в течение нескольких дней, мигрень прекращается. Пить можно утром или вечером.

От диареи. 50 г сухого чая, 250 г водки, 1 стакан сахара - все это варить на медленном огне 10 минут. Принимать отвар по 1 столовой ложке перед едой, через 10 минут можно кушать.

Александра Егоровна Кислицина,
403622 Волгоградская обл., Руднянский р-н,
с. Осички, ул. Октябрьская, д. 58.

ЕСЛИ ДОЛГО НЕ ЗАЖИВАЮТ РАНЫ И "ДОСТАЛ" ЦИСТИТ

Здравствуй, уважаемый "Лекарь". Мое письмо адресовано нуждающимся в совете в излечении незаживающей вследствие сахарного диабета язвы на ноге. Хотела бы поделиться рецептом, который помог мне в аналогичной ситуации.

Я купила в аптеке пузырек с порошком пенициллина, а на рынке - домашнее сливочное масло, несоленое и нетопленое.

Вскрыла пузырек с пенициллином и стерильной палочкой закладывала в пузырек масло, постоянно размешивая его с порошком пенициллина, пока пузырек не заполнился.

Мазь готова. Ее класть на ранку, затем - пергаментную бумагу и забинтовать повязку. Менять 2 раза в сутки.

Хороший эффект, кстати, мазь дает при лечении трофических язв и при варикозном расширении вен.

Поделюсь еще одним хорошим методом - излечения от цистита. Услышала по радио. На тот период у меня была такая проблема. Я решила испробовать, и - о, чудо! - результат превзошел все ожидания. Я излечилась полностью, с тех пор прошло около 6 лет, и больше эта проблема о себе не напоминает.

Рецепт: 6 луковиц средней величины мелко порезать.

Положить в эмалированную кастрюлю. Залить 1 литром кипяченой воды. Кипятить на очень слабом огне при закрытой крышке 20 минут. Остудить, процедить и отвар принимать натощак по 1 стакану. Остаток хранить в холодильнике. Отваривать и принимать до полного излечения. Я пила 2 недели.

Если почувствуете сильные рези - не пугайтесь, это выходит вся накопившаяся слизь.

Мария Григорьевна Литвинова, 352100
Краснодарский край, г. Тихорецк, ул.
Ляпидевского, д. 21.

ПРО ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ И ЦИНКОВУЮ МАЗЬ

У моей дочери все тельце было покрыто болячками: голова, руки, ноги, живот... Девочка их расчесывала до крови. Врачи перепробовали многие мази, включая гормональные, но они не помогали: одна болячка немного "затянется" - несколько новых появляются. Мы долго мучились, пока одна бабушка, дай Бог ей здоровья, не посоветовала купать ребенка в настое лаврового листа и смазывать ранки цинковой мазью. При этом ребенок должен ходить в свободной одежде, чтобы мазь не прилипала к ней.

Делали мы это днем, так как ночью девочка ворочалась. Намажем, наденем длинное платье, и она бегала по двору (мы живем в деревне). Прошла неделя, и все практически зажило, а мучились столько лет.

Лаврушки брала произвольно, когда целый пакет заваривала и отвар выливали в тазик, а когда 2 пакетика - точной дозировки не было. Желаю всем читателям "Семейного лекаря" крепкого здоровья.

Г. Ковальчук, Краснодарский край, ст. Каштан.

ОТЕКИ БЕЛОК СГОНИТ С НОГ

"Отеки замучили. Никакую обувь не могу надеть", - жалуется молодая женщина. Да, отеки - страшное дело! В домашних условиях лечить не рекомендую! У меня наверху, в отделении патологии, целая палата таких. Все на диете сидят. В день - 500 г кефира, 50 г обыкновенного творога (сырки и творожные массы не подходят), 300 г брусничного морса, 300 г сложного компота из сухофруктов (кураги, изюма и урюка) и обязательная пищевая добавка - сухой соевый протеин. Продается он сейчас во многих магазинах, не очень дорогой, а его суточная норма заменяет беременной большой кусок парной телятины или хорошей рыбы. А в перемороженном мясе необходимого количества белка нет.

Так вот: столовую ложку соевого порошка разводят в стакане кипяченой воды и выпивают сразу перед едой. Хватит 1-2 раз в день. Вещь, конечно, противная, но очень полезная. Несколько раз замечала: сидят мои женщины и через силу заталкивают в себя сухофрукты или соевый белок пьют. А я хвалю: о будущих малышах своих заботитесь - молодцы!

И остальная пища не запрещена. Но поедят будущие мамочки творога, запьют полезными компотами - и не захочется им ничего больше. Глядишь, через недельку отеки без капельниц спадут и скоро домой можно больную выписывать.

Ирина Владимировна Ильинская,
акушер-гинеколог

НА ПОМОЩЬ КИПРЕЙ ЗОВИ СКОРЕЙ

Здравствуй, дорогой "Семейный лекарь". У нас возле дома растет много травы под названием иван-чай. Травка-то красивая и дергать ее жаль. Вот я и подумала, может, она лечебная. Хотя в этом я не сомневаюсь, а вот от какой болезни применять, не знаю. Расскажите.

С уважением, *Лариса Дорина, г. Ардатов*

В кои-то веки дочь разрешила взять семилетнего внука в наш лесной дом. От станции до места на автобусе добираться не один десяток километров. То и сомневались родители: стоит ли Митьку тащить в такую тьмута-ракань, да на целое лето. Не дай Бог, случится что-врачи далеко. Но желание показать парнишке могучие леса оказалось сильнее. На новом месте Митя освоился быстро. Особенно нравилось ему ходить с нами в лес по ягоды да по грибы. В один из таких походов забрели мы в такие "тропики", что каждая ветка так и метит в лицо ткнуть. Идем, что медведи. И все бы ничего, да Митька не успел защититься от мохнатой лапы ели, и та ему угодила прямо в глаз. Кто ж мог предвидеть такую незадачу в лесной глуши? Ведь там и впрямь что на необитаемом острове - никаких лекарств!

Надеялись, что все пройдет само по себе. Ан, нет. Глаз воспалился, заболел. Что делать? И вспомнила я, что деревенские бабульки использовали с этой целью иван-чай. Благо этого добра за домом целые заросли. Стала делать примочки на воспаленный Митькин глаз. Дед меня ругает: "Какой тут иван-чай?! Надейся на него, как на вешний лед. В город скорей надо!" Но пока до города доберешься! А вдруг дорогой мальчонке еще хуже станет? Ну и продолжаю творить свое лечение. Столовую ложку сухих листьев иван-чая (кипрея) заливаю стаканом воды, прокипячу с четверть часа, дам настояться час, процежу, долью кипяченой воды до целого стакана. И - за дело.

Митя оказался терпеливым. Недельку сносил процедуры, а я их делала 4 - 5 раз на дню. И не напрасно. Боль уменьшилась, воспаление прошло. И мы смогли продолжить наши лесные хождения. Только внук, конечно, уже был более осторожен.

И. А. Крылова, г. Ульяновск

ПОТОМУ И НЕ КУСАЮТ!

Здравствуйте, уважаемые сотрудники и читатели "Семейного лекаря". Вот вроде бы на дворе не так уж и жарко, а проклятые комары уже проснулись. Вечером перед сном я всегда проветриваю комнату, этаж у меня первый и они не заставляют себя ждать приглашения. Мучают всю ночь. Различными химикатами пользоваться не хочу. Надеюсь на что-то простое, безопасное.

Ульяна Яковлевна Пихтева, г. Саранск

Чтобы не кусали комары и мошки, знакомый рыбак посоветовал мне смазывать открытые части тела сливочным маслом или маргарином. Проверила на себе: точно, вокруг выются, но не кусают. Когда я спросила, почему, то он шутя ответил: "Чтобы укусить, мошке надо

упереться лапками. А на масле лапы разъезжаются, вот и не кусают!"

*Софья Усмановна Лобжа,
676700, Амурская обл., пос. Буря,
ул. Желябовского, д.19, кв. 5.*

ОТ ГАСТРИТА И ЯЗВЫ

"Лекарь" выписываю давно, использую и применяю многие рецепты. Хочу попросить подсказать рецепт лечения язвы 12-перстной кишки.

Анна Тимофеева, г. Саранск

Я всю семью и родню лечу конским щавелем. Щепотку сухого щавеля на стакан кипятка, настоять и пить. Я пила по 3-5 глотков 2-3 раза в день до еды. Помогает хорошо.

Лично для себя я применяла следующий рецепт от язвы 12-перстной кишки. 0,5 кг ядер грецких орехов пропустила через мясорубку. 0,5 кг моркови натерла на мелкой терке, 0,5 кг несоленого сливочного масла растопила. В горячее масло положила морковь, перемешала, остудила. Добавила 0,5 кг меда и орехи. Все хорошо перемешала еще раз. Принимала по 1 столовой ложке 3 раза в день за 20-30 минут до еды, пока не кончился весь состав. Мне очень хорошо помогло. А сейчас пью этот состав каждую осень и весну для профилактики, и слава Богу, все хорошо.

*Галина Васильевна Аксенова,
156007, г. Кострома, ул. Гражданская, д. 8-1.*

ГАСТРИТ НАД ДУШОЙ НЕ СТОИТ

Здравствуй, "Лекарь", у дочки гастрит. Как лечить этот недуг при помощи народной медицины?

Заранее благодарю, Юлия Смирнова, г. Пенза

Говорят, что гастрит встречается у каждого десятого ребенка. К сожалению, мой попал в это число. Виновата, как вы и писали в номере №17 неправильное питание. Я целыми днями на работе, а муж отработает сутки - трое на диване валяется. Нет бы сына понормальному покормить! Видите ли, придерживается мнения: захочет - сам попросит. Сыну, Коле, естественно, на это мнение глубоко наплевать. Попьет кофе с бутербродом - и за свой любимый компьютер с монстрами воевать. На гастрит мужа я давно рукой махнула: взрослый мужик, разберется. А вот сына решила вылечить. Специально взяла отпуск и посадила Колю на диету: ничего жирного и острого, никакой грубой клетчатки - яблок, редиски, моркови. Поила минералкой - "Эссентуками" и "Миргородской".

Делала настой: чайную ложку тысячелистника - на стакан кипятка. Давала сыну по столовой ложке 3 раза в день до еды. А чтобы не было особо горько, разводила в четверти стакана кипяченой воды. И отвар готовила. Чайную ложку березовых почек заливала стаканом кипятка, 15 минут кипятила, потом два часа настаивала. Поила Николая по столовой ложке 3 раза в день за полчаса до еды. В общем, вылечила сына.

*Ирина Петрова, Архангельская обл.
Ирина Петрова, Архангельская обл.*

При ответах на вопросы читателей были использованы такие источники как «Лечебник Краснодарского краевого центра гомеопатии», «Домашний лечебник русской народной медицины», «Пчелиный лечебник», «Лечебник знахаря Куренкова», «Народная и нетрадиционная медицина» (А. Сияков), «Домашний лечебник» (В.И. Благов).

Когда нужно зажигать свечу и лампаду?

Дорогая Светлана!

Светлана

Как правило, свечу или лампаду возжигают во время молитвы. Но есть благочестивый обычай, если человек находится дома в течение дня, оставлять лампаду в святом уголке возженной в течение всего дня.

ИЩИТЕ ОТВЕТЫ

Здравствуйтесь, ответьте на вопрос, почему мы нужны Богу и почему Он нас любит и откуда Бог сам?

Евгений

Дорогой Евгений!

Прежде всего необходимо помнить следующее - не все, что касается Божественного откровения, может усвоить наш ум. Мы в видимом-то не можем зачастую разобраться, а что говорить о Том, Кто является Создателем и видимого, и невидимого мира.

Бог всегда был, есть и будет. Трудно усвоить это нашему уму? Трудно, но истина такова.

И никто пока не может этому возразить. Давайте посмотрим, что говорят о Боге святые отцы, которые имели опытное познание Бога. Сказано ведь в Евангелии, что "чистии сердцем Бога узрят", а святые жизнью своей показали, какой чистоты души может достигнуть человек.

"Бог - БЕЗНАЧАЛЕН, БЕЗКОНЕЧЕН, как вечен, так и постоянен, НЕ СОТВОРЕН..." (св. Иоанн Дамаскин).

"Бог создал нас и образом Своим почтил, ЧТОБЫ МЫ ЖИЛИ В БОГЕ, были в живом с Ним союзе"

(святитель Феофан).

"Как только благий и преблагий Бог не удовольствовался созерцанием Себя Самого, но по преизбытку благости восхотел, чтоб произошло НЕЧТО, ЧТО В БУДУЩЕМ ПОЛЬЗОВАЛОСЬ ЕГО БЛАГОДЕЯНИЯМИ И БЫЛО ПРИЧАСТНО ЕГО БЛАГОСТИ, Он приводит из не сущего в бытие и творит все без изъятия, как невидимое, так и видимое, также и человека..." (св. Иоанн Дамаскин).

Итак, Господь, Который есть Благость, Любовь, Радость, пожелал, чтобы кто-то (человек) мог также пользоваться Его благодеяниями.

Бог любит нас потому, что само существо Бога, по-христианскому

откровению, есть Любовь.

И поэтому Господь никогда не отворачивается от человека, только сам человек отступает от своего Создателя, забывая, что он может быть по-настоящему счастлив ТОЛЬКО С БОГОМ.

Но как соединиться с Богом? Соединяется подобное с подобным. Отсюда следует вывод: с Богом нас соединяет жизнь по Евангелию. А главная из Евангельских заповедей какая? "Любите друг друга". "Бог есть любовь, и ПРЕБЫВАЮЩИЙ В ЛЮБВИ ПРЕБЫВАЕТ В БОГЕ, и Бог в нем" (1 Ин.4;16). Учение о Боге-Любви, это не какая-то неопределенность, абстракция, нет, это - самое существо человеческой жизни, это основа правильной духовной жизни. Ведь Господь - это реально существующий Идеал. И, сравнивая себя со Христом, мы можем увидеть, кто мы есть на самом деле! Если же мы это увидим, то первым следствием этого видения будет изменение нашего отношения к другим людям - неосуждение их! Вот главные условия соединения со Христом - познание самого себя, своих немощей и невозможности победить их собственными силами; потребность в Боге; неосуждение других.

Посему "не любящий брата пребывает в смерти" - человек в таком состоянии не может воссоединиться с Богом, а вне Бога человек не может нормально существовать! поэтому святые отцы и говорят: знай, человек, если ты имеешь неприязнь хотя к одному человеку, ты заблуждаешься и приносишь СЕБЕ зло, страдание.

Советую Вам прочитать статью доктора богословия, проф. МДА А.И. Осипова "Кто такой Бог?", помещенную на нашем сайте. У него также есть замечательные лекции на аудиокассетах. Среди них есть и лекция "Бог есть Любовь".



Как быть, когда Господь не отвечает на твои молитвы? Когда с каждым днем растет пустота и тает надежда получить просимое. Я прошу, чтобы Господь послал мне благочестивого супруга. Нужно ли продолжать просить об этом?

Оксана

Дорогая Оксана!

Не унывайте! Помните, что Господь слышит каждый наш вздох.

Каждая наша мысль Ему известна, каждое наше желание. Более того, Он знает о нас даже то, что мы о себе не знаем. Именно поэтому только Господь и знает во всей полноте, что нам нужно, что нам полезно. И если не исполняет наши прошения или медлит в исполнении, значит так нужно, значит так полезнее. Верьте этому и не унывайте! Да, желание Ваше благое. Просите у Бога вразумления, просите уберечь от неправильного решения, поспешности.

Но помните, что молитва - не есть ВЫПРАШИВАНИЕ чего-либо. Просите, сказано, и дастся вам, но (!) заканчивайте любую молитву словами Христа Спасителя - ДА БУДЕТ ВОЛЯ ТВОЯ, ГОСПОДИ.

Положитесь во всем на Господа.

Отвечает священник

Великая ПОБЕДА



Русские люди уходили в бой, который мог оказаться последним, с упованием в душе на Заступничество Божие. Поразительный факт: погибшие русские солдаты - и это знали похоронные команды - на поле боя всегда лежали лицом вверх, к небу, а погибшие немцы - лицом в землю. Хотя на пряжках ремней немецких солдат было написано "с нами Бог", Бог был с русскими.

ПОМОЩЬ БОГОРОДИЦЫ

Виктор Поликарпович Ананченко (Сызрань) - полковник запаса. Воевал до конца войны сначала наводчиком, потом командиром орудия.

Когда матушка меня провожала на фронт, она надела на меня крестик. Службу я проходил в авиации в Станиславе в Карпатах (сейчас Ивано-Франковск). И вдруг приходит телеграмма, что моя мать в тяжелом состоянии. Вызвал меня командир и поспал в штаб, где была телеграмма.

Я пошел в штаб ночью на Рождество 1946 года. Идя по парку у

неожиданно увидел: на земле лежат рассыпанные семь иконок. Я решил: если увижу для себя какой-то благоприятный знак, то меня отпустят в отпуск домой. А нас тогда не отпускали - после известной речи Черчилля в Фултоне продержали в армии после войны еще пять лет. Поднимаю вместе все иконки и из них наугад вытаскиваю одну. Это оказалась наша Заступница Божия Мать Казанская, а на обороте у иконы была молитва. Только у этой иконы была молитва. И я сразу поверил, что поеду в отпуск к матери. И начальник штаба мне действительно дал отпуск, с условием не попадаться на глаза патрулям и вернуться. Я сел на поезд до Львова, подъезжая к городу, на ходу выскочил, дошел до вокзала, нашел поезд на Россию, уговорил проводницу меня взять. Спрятался на третьей полке, ехали до Пензы ночью, вагон был набит, в Пензе проводнице отдал соль, ботинки и пошел искать поезд на Самару. Подъезжая к Самаре, на Запанском переезде поезд замедлил ход, я спрыгнул и пешком - до Садовой улицы, там жил мой дядя. Он дал мне фуфайку, и я пошел в село Ново-Павловка Большеглушицкого района. Матушка меня встретила живая, но очень больная, и я добился, чтобы меня не отправляли на Западную Украину, и стал служить в Самаре. С тех пор я стал держать в мыслях, что Господь помогает. Мать, когда умирала, велела никому не отдавать эту икону Пресвятой Богородицы. Она у меня стоит на полке над рабочим столом рядом с портретом матери.

**"БЛАГОДАРЮ БОГА,
ЧТО ОН ДАЛ МНЕ
ИСПЫТАНИЯ"**

Григорий Алексеевич Рыбаков (г. Отрадный) "в матушке-пехоте" воевал на Курской дуге.

- Я еще до армии, когда пастухом был, крест носил обязательно, в кармане зашитый, и молился: "Господи, помоги!", и Господь незримо помогал. Молился на

фронте, когда ранило, чтобы выздоровел, и мне врачи сказали: "Ты в рубашке родился". В детстве у меня мать очень болела. Отец корову продал - все ей на лекарства. Врачи сказали, что нужно ампутировать ноги. И вот перед Пасхой заходит к нам нищая старуха и говорит: "Пустите меня переночевать". Мы жили очень бедно. Отец отвечает: "Не жалко, только мать у нас болеет". - "Я не брезгую". А потом она говорит маме: "Агафья, в ночь на Пасху иди в проточную воду, помолись, промой ноги. Не оборачивайся, если будут страхования. Набери этой воды и ею лечись". Мама пошла ночью на костылях в огород, вымыла талой ледяной водой ноги и ею ноги протирала. За месяц-полтора у нее раны на ногах затянулись. А эту нищую никто больше не видел. Когда меня ранили, и я лежал в госпитале, то молился, чтобы встретиться с мамой и сестрой. И начальник госпиталя неожиданно дал мне отпуск домой. А потом меня направили в Татищево в Саратовской области, и на фронт больше не попал. Разве это не помощь Божия?

В 1945 году Пасха была на 6 мая (День великомученика Георгия Победоносца, небесного покровителя маршала Георгия Константиновича Жукова). Мы пошли на базар, купили яички, отметили Пасху. А 7 мая я встретил отца. Он тоже был на фронте и заехал в Татищево. 9 мая мы встретили Победу. Сколько радости мне Бог дал: Пасху встретил, отца встретил и Победу встретил! У нас с женой было пятеро детей. Двое умерли, трое остались. Я похоронил свою старуху, живу один, болею, сын ежедневно приходит мне делать перевязку. Нет такой службы в храме, которую бы я пропустил. Встаю, утренние молитвы прочитаю - и иду в храм, регулярно исповедаюсь и причащаюсь. Я только милостью Божией живу. Я благодарю Бога, что Он дал мне испытания, чтобы я Его не забыл.

Людмила Белкина



Апельсины избавляют от МИГРЕНЕЙ

Момент появления апельсинов в Европе затерялся где-то в XV-XVI веках. Возможно, в 1498 году привезли их португальцы из Индии. По другой же версии они были завезены в 1518 году из Китая.

Как бы там ни было, первое в Европе апельсиновое дерево было выращено в Лиссабоне, после чего апельсины быстро распространились в Сицилии и в Сардинии, где некоторые деревья-гиганты приносят ежегодно до пяти тысяч плодов. Стволы таких деревьев невозможно обнять человеку, высота их достигает 12 метров, а крона не уступает кроне старых дубов. На территории Италии, близ города Милиса, есть громадный апельсиновый лес, насчитывающий около 500 тысяч деревьев.

В России же апельсины были редкостью вплоть до середины XIX века и лишь в последнее десятилетие утратили свою экзотичность. Апельсины богаты витамином В, С и А. Они способствуют очищению крови, тонизируют весь организм, наделяют его жизненной силой и энергией, улучшают аппетит. Апельсины содержат противцинготные вещества и поэтому предотвращают и лечат цингу. Они также лечат запоры. Они полезны при анемии или малокровии, несварении, потере аппетита, слабости и вялости за счет содержащегося в них витамина В.

Ученые-диетологи считают, что по комплексу свойств апельсины оказывают омолаживающее действие на организм. Считается, что в связи со сравнительно большим содержанием калия и разнообразных витаминов плоды апельсина полезны при гипертонической болезни, атеросклерозе, болезнях

печени, ожирении, подагре.

Полезны не только фрукты, но и сок, полученный из них. В апельсиновом соке содержатся сахар, лимонная кислота, клейковина и органические соли, такие, как цитрат натрия.

Современные медики рекомендуют для улучшения жизнедеятельности кишечника и профилактики запоров утром натощак и вечером перед сном выпивать стакан апельсинового сока или съедать один-два плода. Издавна апельсиновый сок употребляли для лечения долго не заживающих ран и язв, а водный отвар из корок, особенно незрелых плодов служил кровоостанавливающим средством при чрезмерно обильных менструациях и других маточных кровотечениях. Апельсиновый сок имеет противовоспалительные, противовирусные и противоаллергические свойства, препятствует образованию тромбов. А недавно выяснилось, что сок свежих апельсинов способствует снижению холестерина в крови. Даже сухую кожуру апельсина китайские медики с успехом используют для лечения не только кашля и простуды, но и злокачественных опухолей молочной железы.

Содержащаяся в апельсинах салициловая кислота позволяет с успехом использовать эти фрукты при высокой температуре. С древности известен рецепт такого напитка: 3-4 доль-



ки апельсина заливают пятьюдесятью миллилитрами кипяченой воды комнатной температуры и настаивают в течение тридцати минут. Установлено, что недостаток витамина С увеличивает риск передачи со спермой врожденных дефектов. И для того, чтобы исключить такую возможность, позаботьтесь о том, чтобы ваш мужчина съедал ежедневно 1 апельсин.

Для борьбы с мигренью используют следующий рецепт:

Неочищенные от кожуры апельсины, хрен и тимьян пропускают через мясорубку, в полученную массу добавляют 5-6 столовых ложек коньяка, после чего тщательно все перемешивают. Четырехкратный прием сорока граммов такого коктейля в течение дня предотвратит очередной приступ головной боли!

Кроме благотворного влияния на наше здоровье, апельсины оказывают еще и исключительно полезное действие на нашу внешность.

АПЕЛЬСИНОВАЯ МАСКА С ТВОРОГОМ

2 ст.л. жирного творога смешать с соком половины апельсина и 1 ч.л. растительного масла. Наложить смесь на лицо на 15-20 минут. Такая маска питает, разглаживает и придает эластичность коже.

На здоровье

А мы-то думали...

9 ГАСТРОНОМИЧЕСКИХ МИФОВ

Время от времени наука о питании пересматривает свои выводы, что-то уточняет, от чего-то отказывается. Меняется экология, меняется и ценность продуктов, которыми мы питаемся. Наконец, существуют просто предрассудки, основанные на ложных понятиях. Британская газета "Гардиан" обратилась к специалистам с просьбой назвать ряд гастрономических мифов, укоренившихся среди широкого круга людей. К их мнению стоит прислушаться.



1 Итак, неверно, что: Шпинат содержит много железа. А во всем виноват один специалист по питанию, который ошибся в расчетах, поставив не там, где нужно, запятую, отделяющую целое число от десятых и сотых долей. На самом деле 100 г шпината содержат только 1,7 мг железа, в то время как, например, листовая капуста целых 2 мг. Более того, в шпинате содержится щавелевая кислота, которая выводит железо из организма. А наиболее богато железом мясо, да и на тарелке оно выглядит аппетитнее, чем каша из зеленых листьев.

2 Подсоленная вода закипает быстрее. Соль снижает температуру замерзания воды (оттого зимой и посыпают ею тротуары), но относительно кипения она действует в обратном направлении. Поэтому подсоленная вода дольше не закипает.

3 Устрицы обладают свойством афродизиака (то есть повышают потенцию). Эротические ассоциации у кого-то может вызвать способ их поедания. Если же иметь в виду химический состав, то единственным аргументом в этом отно-

шении является высокое содержание цинка, который повышает плодовитость у мужчин.

4 Нужно ежедневно выпивать не менее двух литров воды. Многие специалисты по здоровому питанию убеждены, что таким образом мы очищаем организм от токсинов. Однако при этом забывают, что ровно такое количество воды содержится в нашей ежедневной пище.

5 Тушеное мясо сохраняет больше сока. Господствует мнение, что если тушить мясо на слабом огне, то сохраняется его "настоящий" аромат. В действительности при этом происходит лишь реакция между углеводами и белками, находящимися на поверхности куска мяса, что придает ему темную окраску. Характерное "скворчание" мяса вызывает испаряющаяся вода, а не "утекающий" сок.

6 Мытье головы в пиве укрепляет волосы. На память о вчерашнем мытье головы остались маслянистые патлы и дурно пахнущие полотенца. Те, кто утверждает, что содержащийся в этом напитке ячмень благотворно влияет на организм, должны ограничиться потреблением его внутрь.

7 Неумеренное потребление сахара ведет к сахарной зависимости. Изобилие статей о вредности сахара возбуждает подозрение, что кто-то путает его с кокаином. Вспомним, что зависимость (подобно наркотической или алкогольной) означает психическую зависимость, а не просто тягу к сладкому, оказавшемуся в пределах досягаемости руки.

8 Трапезу следует заканчивать фруктами. Последнее яблоко разлагается в кишечнике, где уже идет переваривание другого блюда. Результат - брожение и газы. С этой точки зрения лучше есть фрукты между приемами пищи.

9 Сельдерей содержит "отрицательные" калории. В то, что, глотая сельдерей кусочками, мы получаем калории, а когда едим его нормально, то тратим их, верят теперь только дети. Действительно, в 100 г этого растения содержится только семь калорий, но чтобы их "сжечь", потребуются усилия гораздо большие, чем его грызение и пережевывание.

Вадим
НИКОЛАЕВ



Рассказывает врач-педиатр
Медицинского женского центра
Наталья Пешева:

- Да, существуют общие правила прикорма, которых нужно придерживаться родителям. Даже у ребенка, находящегося на грудном вскармливании, наступает момент, когда ему не хватает определенных микроэлементов, он нуждается в дополнительном источнике белков, жиров, углеводов. К тому же введение прикорма учит ребенка различать вкус продуктов. Но не следует торопиться и раньше времени заставлять ребенка есть "взрослую пищу". Неправильное питание на первом году жизни может негативно отразиться на организме уже взрослого человека (развивается ожирение, в зрелом возрасте - ишемическая болезнь, атеросклероз, онкологические заболевания). После 6 месяцев кормить малыша следует 5 раз в день и только после полутора лет - 4 раза.

До 4 месяцев ребенок совершает только сосательные движения языком (вперед-назад), а где-то к полугоду он учится брать губами с ложки еду, тогда и следует вводить прикорм. Когда дети будут уже самостоятельно сидеть, им можно дать баранку или сухарик. Сначала они их пососут, и через какое-то время она размякнет, от нее отделятся мелкие кусочки, и ребенок их проглотит. Это такая тренировка, чтобы научиться глотать. Такое упражнение полезно и для тренировки губ, десен и прорезывающихся зубов. У многих детей, которые до года еще не умеют глотать, часто наблюдаются срыгивание и рвота.

Новый прикорм следует давать с утра, чтобы неприятные ощущения в области живота (если они будут) в течение дня прошли и ребенок но-

С рождения до года.

ПРАВИЛЬНАЯ ДОЗА ДЛЯ МЛАДЕНЦА

Вы не подскажете, как правильно кормить детей, начиная с 6 месяцев. Существуют ли специальные правила прикорма?

Надежда Н., Санкт-Петербурга

чью спал спокойно. К тому же днем проще заметить аллергическую реакцию организма, например покраснения. Начинать необходимо с небольшого количества, например, чайной ложки, постепенно прибавляя, чтобы за неделю довести до 200 грамм. Это средний темп прибавки, но дети разные - кто-то быстро привыкает к новой пище, а кто-то трудно. Первыми следует вводить овощи, т. к. в них много элементов, препятствующих развитию рахита. Лучше начинать с зеленых (например, кабачок), т. к. они менее аллергенны. Только через 2-3 дня даем попробовать другой вид овощей. Но если у ребенка проблемы с кишечником или он склонен к гипертрофии (низкий вес), тогда нужно начинать с каш. Сначала дайте чайную ложечку, затем постепенно доводите до целого кормления. Предпочтительнее каши из риса, кукурузы, гречки (менее аллергенны). Кашей кормим раз в день.

После полугода можно давать мясо - это источник железа, белка, кальция. Если ребенок долго находится только на грудном вскармливании, то гемовое железо (в виде мяса) необходимо. Предпочтительные сорта в нашей стране: говядина и телятина. Есть и диетические сорта мяса (ягненок, кролик, индейка) для детей-аллергиков. Чуть позже можно вводить мясо птицы. Бульон давать нужно небольшими порциями - 30 мл. Он очень полезен: усиливает выработку соков в желудочно-кишечном тракте и улучшает пищеварение. Но помните, что бульоны обладают еще и сильным аллергенным действием.

После 6 месяцев можно давать творог. Детям нужно много кальция для роста костей и зубов. Начинаем с чайной ложечки и к концу года доводим до 50 грамм в день. Кисломолочные продукты вводите после 8 месяцев. Поскольку у них высокая кислотность, насыщенный минеральный состав, то это не совсем легкий продукт. Йогурт лучше да-

вать после года.

Соки и фрукты - не еда, а источник витаминов. Соки дают с едой в небольшом количестве, начинаем с 3-5 капель, в год ребенок может пить уже 80 мл. Разные фрукты лучше не смешивать, а чтобы разнообразить рацион, утром давайте один фрукт, а вечером - другой. Главное - не злоупотреблять сладким, давать соки, компоты в разумных пределах.

Яичный желток не давайте раньше 6 месяцев. Начинайте с 1/8, постепенно доводя до половины желтка. Давать 2-3 раза в неделю.

Рыба - это сильный аллергенный продукт, поэтому ее нужно давать в последнюю очередь, после 9 месяцев, не чаще 1 раза в неделю. Рекомендуются нежирные сорта морской рыбы: треска, хек.

Готовое детское питание предпочтительнее, потому что для него используются продукты, выращенные в экологически благоприятных районах, без удобрений, без нитратов. И технология приготовления наиболее щадящая с максимальным сохранением витаминов и микроэлементов. Например, овощные блюда бывают разных степеней приготовления: протертые, с небольшими кусочками и т. д.

Не расслабляйтесь и внимательно следите за правильным питанием ребенка вплоть до трех лет. До этого возраста детям не рекомендуется давать кофе, какао, консервы, острые пряности, конфеты, копчености, консервированные продукты, иначе у многих возникают проблемы с кожей.

Виктория КРЫЛОВА



"Жить будете долго, но плохо" - таков получается результат наших изысканий на предмет пониженного давления. Почему плохо? Потому что гипотоники, как правило, бледны, худы, быстро утомляются, их силы быстро уходят и медленно восстанавливаются. Почему долго? Потому что гипотония, сильно ухудшая качество жизни, не приводит к таким страшным последствиям, как инфаркт и инсульт, что делает гипертония. Хроническая гипотония тормозит развитие атеросклероза - сосуды остаются чистыми.

СОН - ЛУЧШЕЕ ЛЕКАРСТВО

Поскольку гипотония не так сильно распространена, как гипертония, и не приводит к таким тяжелым последствиям, медикаментозных методов борьбы с ней мало. Понизить и контролировать давление на современном этапе развития медицины оказывается легче, чем поднять и контролировать. Поэтому все усилия по борьбе с гипотонией должны быть направлены на поднятие и укрепление жизненного тонуса.

Для этого надо прежде всего нормально спать. Сон в пределах 9-11 часов - это жизненная необходимость для всех гипотоников. Родственники должны об этом знать и относиться к столь длительному сну нормально, не считать их сонями, не тормозить, поскольку такова защитная реакция организма.

Больные гипотонией должны уметь правильно вставать. Когда человек спит, кровь у него сосредотачивается в области желудка (в печени, кишечнике, селезенке) и возникает относительная недостаточность кровоснабжения мозга. Если в этой ситуации гипотоник резко встанет, он может потерять сознание. Поэтому, проснувшись, надо немного полежать, сделать легкую гимнастику и к у



ГИПОТОНИЯ: усталые и разбитые

лежа (хотя бы поспигать кисти рук, стопы ног, коленные и локтевые суставы), потом сесть в кровати, посидеть, не свешивая ноги; затем спустить ноги с кровати и тоже посидеть; вставать надо, опираясь на стул, который должен стоять около кровати, и постоять некоторое время.

Многие патологические явления у гипотоников проходят после легких физических упражнений. Поэтому нужно сделать гимнастику, но делать ее надо только сидя.

Помогает контрастный душ, только переходы от тепла к холоду должны быть не резкими. Можно потренировать сосуды и в бане, но делать это надо осторожно и постепенно.

Как правило, все гипотоники кофеманы, потому что с помощью кофе поднимают себе давление. Многие люди, особенно женщины интеллектуального труда, начинают свой день с чашки кофе натошак. Это правильно, но чашку кофе не надо превращать в 10 чашек, а к той одной, о которой мы говорим, надо присоединить бутерброд с хлебом, маслом и сыром. Дело в том, что давление повышают соленые и жирные продукты. Сыр является идеальным по соотношению в нем жира и соли. Поэтому для гипотоника чашка кофе и 1-2 бутерброда с сыром - своего рода лечебная процедура.

Очень полезен крепкий зеленый чай.

Есть надо не менее 4 раз в день.

ТРАВКИ

При гипотонии действуют все растительные средства, которые повышают тонус сосудов и артериальное давление: настойка лимонника китайского, женьшень, аралия и другие. Но надо иметь в виду, что многие больные оказываются очень чувствительными к этим препаратам, и каждый пациент должен очень осторожно подобрать себе то, что ему подходит.

Настойка женьшеня. Это целебное растение укрепляет и тонизирует организм, улучшает работу сердца. Настойку надо принимать по 15-25 капель 3 раза в день в течение 2-4 недель. Увеличивать дозировку не стоит. В противном случае вы можете столкнуться с перевозбудимостью, бессонницей и головной болью.

Настойка аралии маньчжурской. Продается в аптеке в готовом виде, но можно приготовить лекарство и самостоятельно, залив измельченные корни 70%-ным спиртом из расчета 1:5. Принимать аралию нужно 2-3 раза в день по 30-40 капель. Противопоказана при повышенной нервной возбудимости и бессоннице.

Экстракт левзеи принимают по 20-30 капель 2-3 раза в день.

Настойки и отвары соцветий бессмертника песчаного, лимонника китайского, заманихи также являются средствами от пониженного давления. Их принимают за 30 минут до еды в течение 2-4 недель. Отвары готовятся из расчета 10 граммов на 1 стакан кипятка, настойки - 1:5. Лимонник принимают по 30-40, а бессмертник - по 20-30 капель дважды в день. Кроме этих трав можно попробовать аптечные настойки боярышника и элеутерококка.

Юлия ЭКАРЕВА

Закончипись холода, и даже кратковременные незначительные заморозки не смогут испортить вам настроения. Приветствуя весну, вы "снимаете шляпу" и тут же замечаете, что ваши волосы требуют особой заботы.

Если вам необходимо разделить волосы на пряди, возьмите расческу с редкими зубцами. Она идеально подойдет и для нанесения питательной маски.

Массажная щетка на мягкой резиновой основе с редкой нетравматичной щетиной.

Для укладки пользуйтесь круглой щеткой только с натуральной щетиной.

ЧЕМ ПРИЧЕСЫВАЕМСЯ?

Уделите особое внимание выбору расчески и массажной щетки. Самыми лучшими материалами для расчесок до сих пор считаются дерево, рог, слоновая кость и прессованный каучук. Такие расчески не повреждают волосы, полируют их, снимают статическое электричество.

Что касается массажных щеток, выбирайте такие, у которых "рабочая поверхность" (то, что соприкасается с вашими волосами и кожей) "вырастает" из упругого резинового основания

и состоит из натуральной щетины, специально обработанного шелка или пластика с круглыми шариками на концах. Металлические шипы, тем более с острыми концами, противопоказаны.

Ведь вы собираетесь делать массаж, а не снимать скальп. Массаж с помощью щетки рекомендуется два-три раза в день.

Начав с затылка, плавными круговыми движениями пройдитесь поочередно во всех направлениях. Через несколько минут наступит приятное ощущение

тепла. Каждый раз щетку необходимо мыть. Нельзя проводить эту процедуру при себорее, особенно жирной.

МОЙТЕ ВОЛОСЫ ЕЖЕДНЕВНО

Наши бабушки считали, что вредно часто мыть волосы, особенно зимой. И этот миф на удивление живуч. Забудьте о нем. Современные средства специально разработаны для частого применения. К тому же вы можете подобрать шампунь и ополаскиватель с учетом вашего типа и со-

стояния волос. Каждый раз щетку необходимо мыть. Нельзя проводить эту процедуру при себорее, особенно жирной.

НАЧИНИТЕ С КОРНЕЙ

Корни волос, находящиеся в волосяных луковицах, время от времени нуждаются в притоке крови. Для этого очень полезно делать массаж головы. Его желательно проводить с помощью махрового полотенца непосредственно после мытья головы или по сухим волосам специальной щеткой.

Любителям натуральных продук-

СИЛА



твоих волос

стояния волос. Кстати, лучше выбирать "пары", которые разработаны одной фирмой. Они идеально сочетаются и обеспечивают положительный эффект.

Практика показывает, что шампунь расходуется вдвое быстрее, чем ополаскиватель. Поэтому, переходя на новую марку, покупайте два флакона шампуня на один кондиционер.

ОБЕСПЕЧЬТЕ ИНТЕНСИВНЫЙ УХОД

Следуйте правилу: раз в неделю нужно интенсивно ухаживать за своими волосами. Для этого понадобятся специальные косметические средства и немного времени. Подберите маску в зависимости от типа ваших волос (окрашенные, сухие, жирные, вьющиеся, с химической завивкой). Особенности средства всегда указаны на этикетке.

Вымойте волосы, промокните, не вытирая насухо, после чего нанесите средство по всей их длине. Намочите в горячей воде небольшое махровое полотенце, отожмите и укутайте им волосы, а сверху обмотайте сухим полотенцем. Оставьте на 15-20 минут. Затем тщательно смойте водой. Применять кондиционер не обязательно.

Используйте фен с переключением температурного режима. Более всего подходит температура на 10°C выше комнатной. Такой воздух "на ощупь" воспринимается как умерен-

но теплый. Если он слишком горячий, то вам об этом "подскажут" ногти.

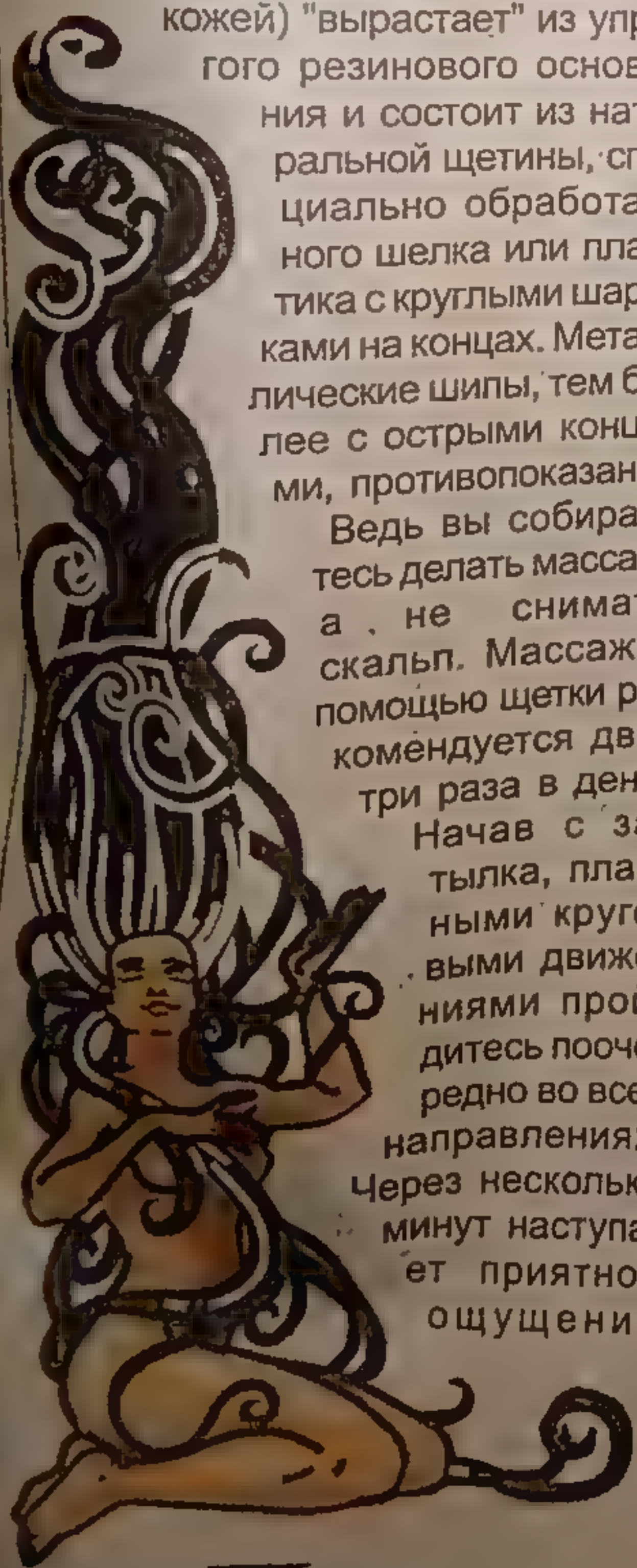
тов, вместо современных косметических средств для борьбы с сухими волосами вы можете воспользоваться старинными рецептами. Их единственный недостаток в том, что эффект становится заметен только после длительного применения.

Есть и преимущества: эти средства уменьшают риск аллергии или ошибки в выборе. Можно сделать маску из неочищенных масел: оливкового, репейного, касторового, миндального (а также более экзотических: авокадо, жожоба или ши). Перед мытьем сухие волосы смазывают маслом, после чего оборачивают голову смоченным в горячей воде и отжатым махровым полотенцем.

Через час волосы промывают (можно добавить немного шампуня) и наносят на них взбитое яйцо или кислое молоко. Через 5-10 минут ополаскивают либо слабо заваренным чаем, либо настоем ромашки или липового цвета.

ВЫПАДЕНИЕ ВОЛОС

Женщины редко страдают от выпадения волос, поэтому даже незначительное их поредение вызывает панику. Современные средства позволяют предотвратить этот процесс. Как только появились тревожные сигналы, начинайте пользоваться программой против выпадения волос Ozon'S от Santeri France.



Поговорим о красоте

Продолжение. Начало в №17.

Пищеварение. Для правильного пищеварения необходимо, чтобы в кухне преобладали теплые, стимулирующие, мягкие тона (терракотовые, все оттенки дерева и т. п.). Холодные тона, отделка мрамором и кафель "под мрамор" очень неблагоприятны (это одна из причин не поддающихся лечению гастритов, запоров и т. п.) - лучше предпочесть дерево. Но если вы очень гордитесь модным дизайном вашей кухни, совершенно не соответствующим перечисленным выше принципам, хотя бы сделайте его более гармоничным с помощью цветов.

Холодные цвета на кухне надо выровнять, поставив букет с яркими теплыми цветами на подоконник. Окно - это входные ворота потока энергии, который надо сразу же "согреть".

Если кухня оформлена в теплых тонах, тогда букет лучше ставить на обеденный стол. Если же вы поставите его на стол в "холодной" кухне, то получите эффект "костра в зимнем лесу" - лицо пылает от жара, а спина немеет от холода. Обратите внимание, что в ресторанах все чаще ставят на столы маленькие, яркие, живые букетики цветов. Это стимулирует пищеварение.

Гармонизация отношений между членами семьи. Помогают наладить семейные связи два контрастных букета в разных помещениях. На кухне ставят композицию из теплых оттенков, а в гостиной или комнате, где чаще всего собираются домашние, - букет холодной расцветки. Дело в том, что в любом сообществе, группе людей всегда есть бессознательная борьба. Даже если люди очень любят друг друга, все равно каждый неосознанно стремится верховодить. Вот эту подавленную агрессию и загасит холодный букет. Поэтому на Востоке непослушным детям всегда ставят холодные по окраске цветы.

В спальне не должно быть цветов (за исключением тех случаев, когда ими лечат больного). Налаживать отношения надо за пределами спальни, а она должна служить оазисом покоя, доверия и полного расслабления. Секс на Востоке, в отличие от западного представления о бурных

Один цветок может изменить мир



**С ПОМОЩЬЮ
СРЕЗАННЫХ ЦВЕТОВ,
ПРАВИЛЬНО
РАСПОЛОЖЕННЫХ В
ДОМЕ, МОЖНО РЕШИТЬ
ОПРЕДЕЛЕННЫЕ
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ
ПРОБЛЕМЫ ИЛИ
СДЕЛАТЬ БОЛЕЕ
ГАРМОНИЧНЫМ И
ЭКОЛОГИЧНЫМ
ИНТЕРЬЕР.**

страстях, рассматривается именно как вершина блаженного слияния двоих - в гармонии и покое.

Но если в доме нет отдельного помещения-спальни - комната, где и едят, и спят, и работают, спальней уже не считается.

Защита от окружающего социума. В прихожей полезно поставить букет так, чтобы входящий видел его сразу, как только садится снимать обувь. Пестренькие, веселенькие цветочки или комбинации ярких расцветок (и теплые, и холодные понемножку) защитят от внешних воздействий - ведь вы только что пришли с улицы, где соприкасались со множеством людей и ситуаций. Холодные цветы погасят излишнее возбуждение, а теплые поднимут тонус, если вы пришли обессиленным.

Не ставьте букет в "мертвый" угол - за распахивающейся дверью. Сюда можно вешать ключи, ставить и класть вещи и обувь неприятных вам людей. Это зона отчуждения, где все живое чувствует себя плохо.

Нельзя использовать цветы, лепестки которых приобрели свою окраску искусственным путем. Такой эффект достигается, если в почву или воду

добавляют специальные растворы. Можно пользоваться только сортами, цвет которых определен генетически, - даже если сами они выведены человеком путем скрещивания. Будьте внимательны: сегодня в магазинах много искусственно окрашенных цветов!

Цветы в горшках для лечения не подходят. Срезанные активно рассеивают благотворную энергию и частично берут на себя плохую: ведь вся жизнь - это энергообмен. Когда мы выбрасываем увядшие цветы, вместе с ними избавляемся от болезней и проблем. В живых цветах они, наоборот, накапливаются.

Алексей

Бутаев,
рефлексотерапевт
Центра
Древнекитайской
медицины





ОВЕН

Начало недели благоприятно для укрепления собственного положения. В среду, возможно, придется столкнуться с обманом друзей или увидеть иллюзорность своих финансовых проектов. В четверг придется осваивать новые практические знания. Поддержка семьи, а так же сотрудников поможет выбрать правильный путь в субботу, возможно придется "рубить концы" отживших связей.



ТЕЛЕЦ

Молчание - золото, это ваш девиз недели. Еще бы, если в понедельник Ваше неосторожное слово может лишить "куска пирожного", то в среду и куска хлеба. Не стоит афишировать свои идеи и наработки в четверг. В выходные могут вернуться "заблудшие" любимые. Но возможно, с этой недели сдвинутся с мертвой точки дела, начатые еще в январе.



БЛИЗНЕЦЫ

Эта неделя не подходит для начала собственного дела. Окрыленные поддержкой спонсоров, Вы можете не заметить подводных камней, дождитесь среды, когда проявятся интриги сослуживцев. Преувеличение собственной значимости и слишком независимые взгляды могут повредить карьере в четверг. Пятница - день, когда сможете завершить ответственные переговоры.



РАК

В начале недели наведите порядок в семье, восстановите прерванные отношения. Во вторник уделите внимание детям и любимым, чтобы не пришлось расхлебывать их долги. На работе обстановка останется все такой же неопределенной и накаленной, но постарайтесь не поддаваться эмоциям. В выходные удалитесь к друзьям.



ЛЕВ

На этой неделе придется пересмотреть свои отношения с партнерами. В среду Вам могут признаться в обмане, не будьте слишком строги, ведь это позволит увидеть прореху, через которую Вы можете потерять значительно больше. В конце недели желательно ограничить общение с друзьями, Ваша жизнь становится предметом зависти. В воскресенье воздержитесь от поездок.



ДЕВА

Улучшение финансового положения произойдет на этой неделе. В среду - самое время провести сложное обследование. Ваши заслуги, наконец-то, будут оценены по достоинству в пятницу. Выходные проведите с детьми и любимыми, займитесь чем-то творческим. Возможно возвращение бывших партнеров, благоприятно установление эмоционального контакта с влиятельными лицами.



ВЕСЫ

В понедельник Вам может поступить интересное предложение отправиться в командировку или написать статью. Во вторник не стоит углубляться в воспоминания и вытаскивать из шкафа "скелеты прошлых материальных потерь". В среду придется потратиться на детей, и свои собственные удовольствия. В четверг и пятницу не пытайтесь "сделать местную революцию".

СКОРПИОН

Несмотря на внешнюю "радужную" ситуацию, повремените с активными действиями до среды. Вы увидите, кто же Вас постоянно подставляет. Пятница позволит заработать. В конце недели Ваше собственное средство передвижения потребует (мотоцикл, автомобиль или самолет) дополнительного ремонта.



СТРЕЛЕЦ

В начале недели хороший заряд бодрости придаст общение с друзьями, возможны внеплановые "вылазки" на природу или в загородный ресторан, романтика и развлечения Вам гарантированы. Однако, в среду, постарайтесь честно и добросовестно поработать и никуда не выезжать, иначе возможна авральная ситуация. В пятницу постарайтесь успеть везде.



КОЗЕРОГ

В начале недели Колесо Фортуны повернется в Вашу сторону, возможны важные изменения на работе или в Вашем социальном статусе (от предложения руки и сердца до выигрыша круиза), не стоит только цепляться за прошлое. В среду друзья могут повести себя не лучшим образом - тоже не беда, лучше иметь одного друга - но надежного. В выходные удастся в веселой компании выбраться на воздух (но не в горы).



ВОДОЛЕЙ

Ваши творческие порывы или успехи детей могут получить весьма высокую оценку в понедельник. Во вторник Вы сможете узнать о приятных изменениях в карьере, а в среду постарайтесь не мудрствовать лукаво, а просто наблюдать за происходящим вокруг. Выходные благоприятны для чего угодно, кроме физической работы по дому.



РЫБЫ

В начале недели Вы можете получить солидную помощь или "выиграть миллион" при помощи антиквариата. Вторник благоприятен для поездок и личных инициатив. В среду, став свидетелем вскрывшегося обмана или мошенничества, Вы сможете избежать крупной ошибки. В четверг не будьте слишком опрометчивы и независимы в финансовых делах. Выходные благоприятны для решения текущих дел.



"Семейный лекарь". МЕДИЦИНА.ЗДОРОВЬЕ.КРАСОТА. издание ООО Издательский дом «Медиа-пресс»
Адрес редакции: 430000, г. Саранск, ул. Большевистская, 60, к. 904.
Почтовый адрес: 430000, г. Саранск, Главоцтамт, а/я 5.
Тел.: (834-2) 24-27-49, 24-81-90.
Подписной индекс 78574
E-mail: media-press@saransk-com.ru, media-press@moris.ru
Учредитель ООО ИД «Медиа-Пресс».
Главный редактор Бадаев Валерий Алексеевич.
Выпускающий редактор Куховаренко Марина Александровна.
Газета зарегистрирована МПТР РФ ПИ №77-14941.
Отпечатано в ГУП ИПК «Ульяновский дом печати», г. Ульяновск, ул. Гончарова, 12.
Заказ 4215
Тираж 13230, дата выпуска номера 10.05.2004 г.
Подписано в печать: по графику - 10.00, фактически - 10.00.
Источники информации: новостные сайты Интернета, в том числе фактический материал авторских текстов.
Распространение: коммерческий отдел ИД «Медиа-пресс». Цена свободная

Электронные письма можете направлять по адресу:
sem_lekar@bk.ru

РАЗВЛЕКАЛОВКА

Совет стоматолога:

- Берегите швы и зубы и молодости!

Женщина в пятый раз обращается к дантисту с просьбой подогнать вставную челюсть.

- Хорошо, - говорит дантист, - я ее переделаю, но в последний раз. Не вижу причин, чтобы она не подходила к вашему рту.

- При чем тут рот? Она не входит в стакан!!!

- Доктор, я хочу, чтобы вы мне сделали...

- Ну, доктор, вы же врач, вы же знаете...

- При чем тут рот? Она не входит в стакан!!!

Дама заходит к врачу:

- Доктор, я вот решила пройти профилактическое лечение, подскажите, что мне подлечить?

- Ну, для начала, надо зайти к косметологу, из-за плохой внешности вы много денег тратите на косметику.

- Да, вы совершенно правы.

- Также зайдите к диетологу, у вас много лишнего веса.

- Хорошо.

- Да! И зайдите проверить зрение.

- А это с чего вы взяли?

- Да у меня на двери большими буквами написано "ВЕТЕРИНАР"!

В палату дистрофиков заходит лежачий врач и осматривает всех:

- А где Сидоров?

- Он под кроватью ползает, таракана ловить...

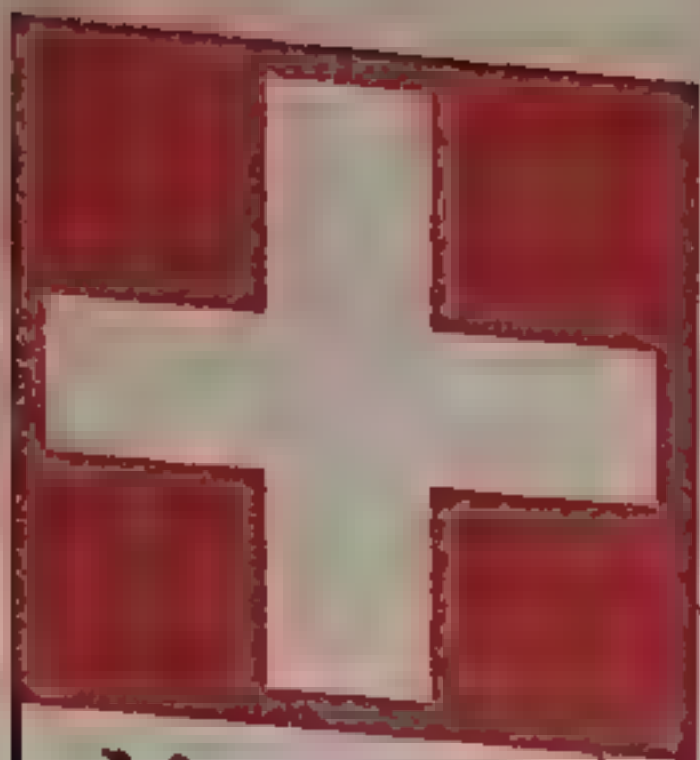
Врач из-под кровати вынул таракана и занес его к доктору Сидорову.

- А где Сидоров? Руки...



Скандворд ЗАО «Логос-Медиа», журнала «Товарищ капитан»





ЭНЕРГЕТИКА ВАШЕГО ДОМА

СЕКС ДОЛЖЕН БЫТЬ БЕЗОПАСНЫМ

стр.

5

стр.

3

№ 1 (35)

январь 2002 г.

Неотложная помощь
вашему

Здоровью

Еженедельная газета

Распространяется по территории России

4 стр. ВИРУСНЫЙ ГЕПАТИТ ПРОЯВЛЯЕТ АКТИВНОСТЬ УСТАЛОСТЬ



Она начинается с отчужденного взгляда супругов и заканчивается серьезными конфликтами. С появлением усталости рушатся чары любви: в один миг меркнет образ близкого человека... Учет темперамента супруга помогает "вылечить" эту душевную болезнь.

ИСПОЛЬЗУЕМ ВАШИ РЕЦЕПТЫ

Благодарю за полезную газету. Мне 48 лет, работаю лифтером. Время свободное есть, поэтому могла бы с вами сотрудничать.

Ваша газета уже оказала моим знакомым помощь. Спасибо за советы по профилактике гриппа. У вас были очень интересные статьи - "Помогли слезы матери", "Подскажет интуиция". А рецепт статьи "Мужикам на заметку" уже использует мой знакомый.

Желаю "неотложке" всего самого доброго.

Валентина Карпова,
г. Чебоксары.

НАМ ПИШУТ

БУДЕМ СОТРУДНИЧАТЬ

Нас обрадовали эти письма. Но они - лишь малая часть того, что написали нам в первый год жизни газеты наши читатели. По мере возможности, мы всем отвечаем.

Приглашаем к сотрудничеству, как читателей, так и специалистов, медиков. Сделаем "неотложку" еще более интересной для всех, полезной и нужной. Спасибо вам, дорогие читатели, за душевную поддержку! Постараемся оправдать ваше доверие.

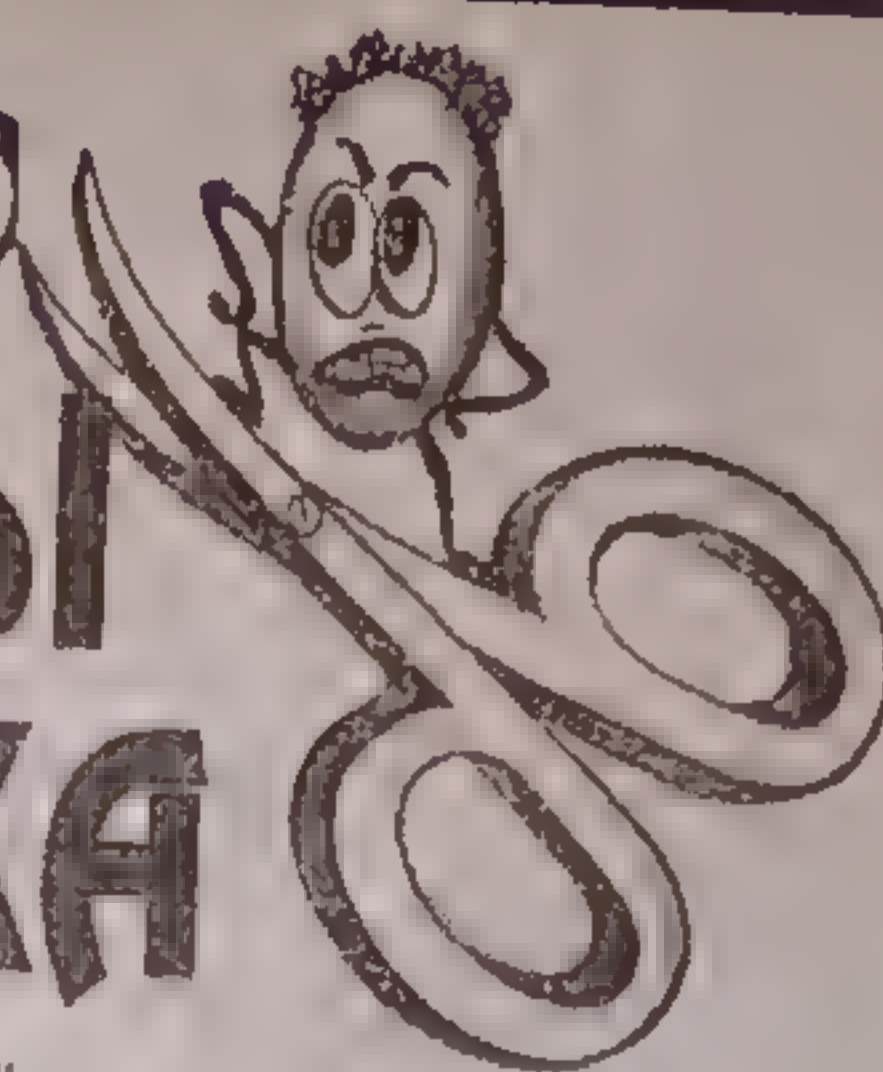
Коллектив
редакции.

НАЧНУ ВЫПИСЫВАТЬ

Здравствуйте, дорогая редакция! Пишет вам гражданка из Мордовии Лидия Павловна. Купила на рынке газету "Неотложная помощь вашему здоровью". Буду выписывать, газета очень интересная. У меня возникло много вопросов к Анастасии. Кто она такая? Дайте, пожалуйста, ее адрес.

Л. Тетюшкина,
Больше -
Березниковский район,
Мордовия.

Осторожно ВИРУСЫ XXI ВЕКА



Вирусный гепатит - одно из инфекционных заболеваний, вызывающее поражение печени. Сегодня известны 6 видов вирусов данного заболевания. Среди них преобладают три: А, В, С.

Наибольшую опасность для человека представляют гепатит В и С, при которых болезнь протекает тяжелее, может переходить в хроническую форму, а иногда и заканчиваться летальным исходом.

Не исключено, что человек может остаться носителем вируса гепатита В и С на всю жизнь.

При инфицировании часто формируется хронический гепатит, который впоследствии может перейти в цирроз печени. Симптомы, позволяющие заподозрить заболевание печени, неспецифичны и включают: утомляемость, подкожные кровоизлияния, желтуху, кожный зуд. Они появляются при высокой активности процесса.

Заболеваемость гепатитом В и С растет из года в год, число инфицированных вирусом гепатита С в мире достигло 500 млн. человек. Ежегодно от патологии после перене-

сенной болезни умирает около 2 млн. человек.

КАКИМ ПУТЕМ ПЕРЕДАЕТСЯ ВИРУС?

Наиболее распространенный путь - через кровь, при использовании нестерильного медицинского инструментария.

Чаще всего этот способ передачи наблюдается среди наркоманов. Заражение может произойти также в косметическом кабинете при проведении маникюра или педикюра, а также при нанесении татуировок.

Вирус передается и половым путем, а также во время родов, как при ВИЧ - инфекции. Не случайно гепатит В и С - не меньшая проблема нашего времени, чем ВИЧ - инфекция. Правда, в отличие от СПИДа, гепатит В и С пока еще излечим, но по распространенности он превосходит

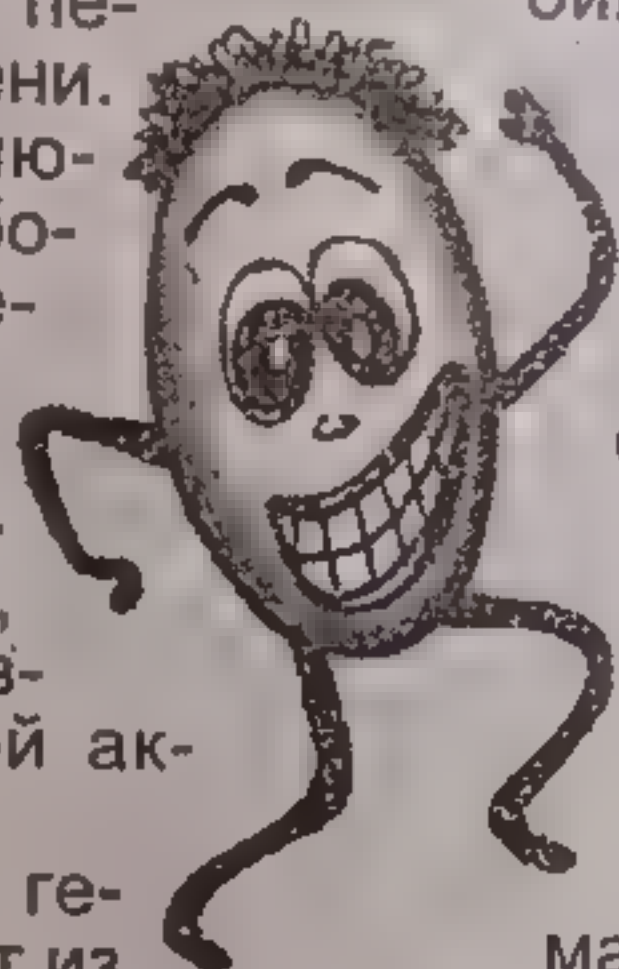
"чуму века" в тысячи раз.

Использование одноразовых шприцов, игл, катетеров - безусловный процесс в борьбе, как с гепатитом, так и с ВИЧ - инфекцией. Тем не менее, на первый план в передаче инфекции выступают половая распущенность и наркомания. Именно поэтому болезнь растет, в первую очередь, среди молодежи 15-17 лет: показатель заболеваемости в этой возрастной группе в 8 раз выше, чем у остального населения.

Тяжесть заболевания, дороговизна и невысокая эффективность лечения диктуют необходимость профилактики. Сегодня единственным способом профилактики является прививка.

ЗАПОМНИТЕ: вакцинация - основной метод борьбы с гепатитами А и В.

С. Мосунова,
зам. главного врача
по эпид. вопросам
Камешковского района.



МЫ НЕ ЗНАЛИ ПРО ИНСУЛЬТ

Наш дедушка перенес инсульт. Но до сих пор ощущаются его тяжелые последствия. Врачи сказали: если бы вовремя определить приближение инсульта, то можно было бы заметно уменьшить страдание дедушки. Расскажите, что это за признаки инсульта?

Семья Хромовых,
г. Пенза.

ИНСУЛЬТ, прежде всего, требует неотложной медицинской помощи. Своевременное лечение может свести до минимума последствия заболевания. Для этого надо обратиться к врачу в течение

часа, максимум трех после появления тревожных симптомов, ибо позже в головном мозгу могут произойти необратимые изменения.

Каковы характерные симптомы инсульта?

● Внезапная слабость, онемение лицевых мышц или неспособность управлять ими, а также руками и ногами. Это могут быть мышцы только одной половины тела или определенной группы.

● Частичное или полное "выпадение", потеря зрения одним или обоими глазами.

● Неспособность говорить или понимать сказанное другими.

● Головокружение, слабость, невозможность сохранять равновесие особенно на фоне сильной головной боли или любого из перечисленных признаков.

А. Колотов, невролог.



ТАКОЙ ОПАСНЫЙ РАК МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

РАК МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ ЗАНИМАЕТ ТРЕТЬЕ МЕСТО У ЖЕНЩИН ПОСЛЕ РАКА ЖЕЛУДКА И ШЕЙКИ МАТКИ.

Первым признаком этого заболевания служит появление опухоли или небольшого уплотнения в одной из молочных желез.

Боли, которые нередко беспокоят человека при других заболеваниях, при раке, как правило, отсутствуют. По мере развития процесса, отмечаются спяние опухоли с кожей, втяжение соска, изменение формы (деформация самой железы).

Как и при других формах злокачественных опухолей, рак молочной железы особенно опасен у молодых женщин.

Крайне важно приступить к лечению заболевания в начальных стадиях процесса. Поэтому каждая женщина примерно раз в месяц должна проводить самостоятельное контрольное обследование молочных желез. Надо обратить внимание на их форму, симметричность, состояние сосков и, наконец, осторожно и систематично ощупывать железы, обращая внимание на любое уплотнение. Малейшее подозрение на наличие опухоли - достаточный повод для обращения к врачу.

Профилактика рака молочной железы заключается в своевременном лечении предопухолевых заболеваний, а также соблюдении правильного физиологического ритма жизни женщины (беременность, роды, кормление) и резком ограничении абортов.

Р. Балиевская,
врач отделения
медицинской
профилактики.

СДЕЛАЙ СЕКС БЕЗОПАСНЫМ

Говорить на тему безопасного секса трудно. Однозначных решений и простых рецептов не существует. Однако, чтобы там ни думали вокруг, всегда надо поступать так, как ты считаешь правильным. Именно ты, а не кто-нибудь другой.

Если ты хотел бы иметь с девушкой безопасный секс, сделай его безопасным сам. Просто-напросто будь к этому готов! Этим и отличается человек, отвечающий за свои поступки.

Допустим, ты собираешься на дискотеку, в бар, клуб или просто на встречу с близкими друзьями. Не исключено, что тебе придется там сблизиться с девушкой, а значит, вступить с ней в сексуальные отношения. Тогда стоит заранее побеспокоиться, чтобы иметь с собой пре-

зервативы. Это несложно. Конечно, тебе, юноша, довольно непросто сказать своей девушке о том, что надо бы воспользоваться презервативом. Но давай подумаем вот о чем: возможно, она сама хочет этого и тоже стесняется... Так что девушка, скорее всего, будет только рада тому, что можно будет решить эту проблему.

И если ты и твоя подруга действительно хотите заняться сексом, нужно решить, как защитить девушку от нежелательной



беременности. Если один из вас использует надежный способ контрацепции, риск нежелательной беременности действительно будет невелик. Но только не надо забывать, что ответственность лежит на вас обоих!

Не надо рисковать, не

надо отдаваться на волю случая. Секс должен быть безопасным. Запомни это, мой незнакомый молодой человек. Тем самым, ты освободишь себя от многих непредвиденных, но тяжелых проблем в будущем.

Аркадий Васин,
сексопатолог.

ПРОСТИ МЕНЯ, МАМА

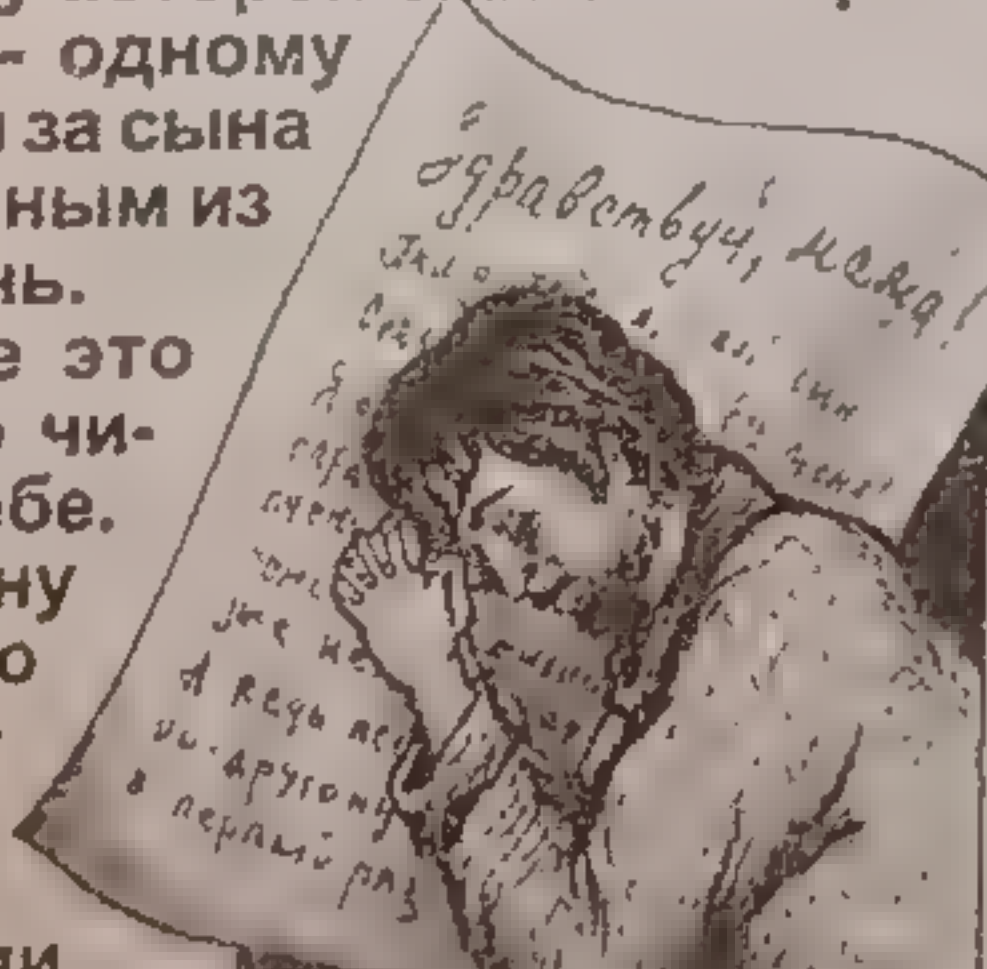
Это письмо не пришло в редакцию. Его никто к нам не принес. Просто мне пришлось случайно познакомиться с одной женщиной, у которой сын был наркоманом. Что она пережила - одному Богу известно. Но страданий за сына вынесла столько, сколько иным из нас не выпадет за всю жизнь.

Женщина показала мне это жуткое письмо. Когда я его читал, мне было очень не по себе. И я просто попросил женщину придать письмо достоянию многих, кто, возможно, тоже сегодня попал в сети наркомании или близок к этому.

Естественно, мы изменили в письме подлинное имя автора. Но содержание письма приводим почти дословно. Может оно поможет кому-нибудь немного задуматься о своей жизни. Если, конечно, уже не поздно.

Леонид Красников.

Здравствуй, мама! Пишу тебе я, твой сын Серега. Мамочка, как же ты там без меня? Я очень скучаю и хотел бы встретиться с тобой! Но ведь я - наркоман, и ты не желаешь меня знать! Ты часто спрашивала: "Как же так, Сереженька, где я ошиблась в твоём воспитании? Что сделала не так?" Я думал об этом очень мно-



го, но так и не решил, что же тебе ответить.

Сейчас я понимаю, что в моей жизни, в моем существовании уже нет ничего, кроме наркотика. А как бы мне хотелось снова, как в детстве, ты ведь помнишь, мам, кружиться с другими детьми на карусели, играть в прятки, а главное - видеть тебя счастливой. А ведь все могло быть по-другому!? Не возьми я в первый раз в руки сигарету, возможно, не писал бы сейчас, а сидел бы с тобой на нашей уютной кухне и пил чай с моими любимыми булочками, которые ты так умело стряпала.

Ты, скорее всего, помнишь тот день. Я закончил 9-й класс и впервые пошел на дискотеку. Там было весело: все пили, курили, танцевали и целовались. Помнишь Аню? Она мне тогда очень нравилась, но подойти я не решился. Я стоял в уголке и просто смотрел на нее. И вдруг мне в голову пришла мысль: "Надо выкурить сигарету, и я смогу, как другие парни, быть веселым и раскованным".

Только сейчас я понял, что это была первая мысль от дьявола. Он умело играл на моих чувствах и был уверен в победе. Я подошел к однокласснику, которого все время уважал, и сказал: "Давай покурим?" Он улыбнулся и согласился. С первой затяжкой в голову ударил дурман, а после целой сигареты я еле стоял на ногах. А он сказал: "Выпей пива - станет клево!" Сам не свой, я взял в руки бокал и сделал большой глоток. Дальше помню лишь туман. Анькины поцелуи и кайф, кайф, кайф!

Проснувшись утром, я сказал себе: "Ты взрослый и крутой, ты уже пьешь и куришь". Я вышел на улицу, посмотрел на своих друзей из двора и сказал: "Парни, вы не знаете, что такое жизнь".

После этого случая я стал чаще и чаще выпивать. Хмель давал мне уверенность в себе, я мог все! С Анькой мы подружились и стали пить вместе. Так прошел год: пьянка, гулянки и, вроде, любовь.

(Окончание письма читайте в следующем номере).

УСТАЛОСТЬ В БРАКЕ "ЛЕЧИТСЯ"?

СИТУАЦИЯ

Мы встречались с Дмитрием 5 лет и, казалось, что мы очень друг друга любим. Но после нашей свадьбы отношения изменились. Мой муж стал меня раздражать, он совсем не хотел помогать мне по дому. Меня стали раздражать его привычки, он же не понимал моих пристрастий.

Постепенно я стала осознавать, что устаю от своего любимого. На третий месяц совместной жизни однажды ночью у меня появилось огромное желание столкнуть мужа с супружеского ложа.

Хотелось бы узнать, почему и когда возникает усталость в браке? И только ли одна любовь важна при построении семейных отношений?

Наталья Т., г. Владимир.

Усталость в браке - это далеко не пустяк. Она начинается с отчужденного взгляда супругов и может заканчиваться насилием друг над другом (слова брани, рукоприкладство).

С появлением усталости рушатся чары любви: в один миг меркнет образ близкого человека.

Удастся избежать проблемы усталости лишь немногим счастливым парам. Возможно, причина удачного брака не только в любви. Скорее всего, люди умеют прислушиваться друг к другу, "подстраиваться", умеют жить "душа в душу".

Психологи считают, что усталость в семейных отношениях "лечится", если учитывать темперамент супруга. Существует четыре классических типа не-

равной системы или четыре темперамента. Рассмотрим их применительно к семейным отношениям.

С сангвиниками в семейной жизни, как правило, жить легко, не требуется никакой особой тактики поведения. Сангвиник не любит конфликтов и обид. Но бывает легкомысленным, не склонен воспринимать окружающее слишком серьезно. Загружая его семейными заботами, нужно соблюдать меру, иначе он может попытаться "ускользнуть".

Холерик в семейных отношениях боевой, пылкий, легко раздражающийся, но и легко остывающий. Часто в семье он лидер, чрезмерно требует, чтобы к нему прислушивались и с его мнением считались. Он излучает энер-

гию, обладает силой и решимостью, за все семейные хлопоты берется с охотой. Когда у него плохое настроение, лучше его не трогать, а подождать, чтобы улеглась "буря".

Флегматик в супружескую жизнь вносит стабильность и покой. Хотя его медлительность иногда раздражает более темпераментного партнера. Флегматику надо давать время на освоение и переживание новой обстановки, нового дела, новых людей. И тогда в семье будет спокойствие.

Меланхолику в браке нередко достается роль поработанного и обманутого, он выносит немалые

страдания от агрессивного поведения своего партнера. Жизнь с меланхоликом требует самообладания и деликатности. Меланхолика надо основательно расшевелить, прежде чем он заговорит о своих чувствах. Необходимо войти в его положение, помочь ему преодолеть пессимизм и поддержать веру в собственные силы.

Очень метко подметил Сирил Конноли: "О темпераменте мужчины лучше всего свидетельствует здоровье его жены". Так что в семейных отношениях есть о чем подумать обоим супругам.

Подготовила
Полина Молчалина.



УДОВОЛЬСТВИЕ ВАС МОЛОДИТ

Нейрофизиолог эдинбургской королевской больницы доктор Дэвид Викс пришел к выводу, что удовольствие, получаемое при сексе, делает вас не только более счастливыми, но и помогает выглядеть более молодыми. Этот вывод был сделан в результате многолетних наблюдений. Были обследованы 3, 5 тысячи человек в возрасте от 18 до 102 лет в США и Европе. Он обнаружил, что те люди, которые занимаются сексом, по крайней мере, 3 раза в неделю, выглядят в среднем на 12 лет моложе своих сверстников. - Это происходит из-за того, - говорит доктор Викс, - что в процессе полового акта человеческий организм активно продуцирует гормоны роста и другие химические соединения типа эндорфина, которые способствуют омоложению.

ЭЛИКСИР ЗДОРОВЬЯ

Оказывается, секс может оказывать существенное влияние в целом на здоровье человека. Вот он в чем помогает:

- улучшить сон,
- поднять настроение,
- справиться с болью,
- обновить кровь,
- улучшить пищеварение,
- увлажнить кожу,
- укрепить сердце,
- улучшить проходимость желудочно-кишечного тракта.



Так что, "думайте сами, решайте сами"...

ПЕЧАТ... ЦВЕТЫ

Трудно в это поверить, но между людьми и цветами существуют почти мистические отношения.

Оставленные на попечение равнодушного к ним человека, цветы начинают чахнуть, а возрождаются к жизни лишь при появлении любимого хозяина. В народе даже подметили: те, кто любит растения, - люди жизнерадостные, добрые, крепкие.

Ученые подтверждают: любить "земных друзей" полезно для здоровья. В украшенных ими интерьерах мы получаем дополнительное количество положительных эмоций.

Только зеленый цвет оказывает благоприятное успокаивающее действие на нервную систему. Комнатные растения очищают воздух, уменьшают количество находящихся в нем болезнетворных бактерий и даже способствуют лечению некоторых заболеваний.

Целебное воздействие на организм оказывают летучие фитонциды - эфирные масла, выделяемые растениями. Фитонциды разных растений оказывают влияние на определенные органы и системы человека, так что цветочную композицию в доме подбирайте в зависимости от заболевания ваших домочадцев и слабых мест, которые есть в здоровье членов семьи.

Розмарин лекарственный помогает при лечении хронического бронхита, эмфиземы легких, катара верхних дыхательных путей,

бронхиальной астмы и других болезней.

Лавр благородный - полезен при спастических состояниях, спазмах желудка и желчевыводящих путей.

Душица, змееголовник, лаванда, мелисса, монарда обладают успокаивающим действием.

Можжевельник в 8 раз уменьшает колонии стрептококков в воздухе, а мирт обыкновенный снижает количество болезнетворных микроорганизмов вдвое.

В эксперименте хлорофитум хохлатый за 24 часа очистил воздух от вредных микробов и бактерий на 88 %.

Фитонциды **мяты перечной** оказывают сосудорасширяющее действие. Это растение помогает концентрироваться, поэтому некоторые специалисты советуют поставить горшочек с мятой на свой рабочий стол.

Самая обыкновенная **герань** избавляет от бессонницы, неврозов и некоторых других заболеваний нервной системы.

Возможно, что в этом списке нет вашего любимого цветка. Не торопитесь обвинять его в бесполезности. Лечебные свойства растений еще изучаются. Однако, можно сделать и общее заключение: все растения полезны, так как вырабатывают кислород.

Руфина Бухтаярова, г. Пермь.

УСПОКАИВАЕТ АКВАРИУМ

В нашей семье мы давно разводим рыбок. Как приятно подолгу на них смотреть! Движущиеся разноцветные рыбки, раскачивающиеся водоросли действуют очень успокаивающе. По себе знаю, что в эти моменты мое сердце начинает биться ровнее, исчезает головная боль.

Однажды я прочитала, что врачи уверены в более спокойном отношении пациентов к процедурам, если поблизости стоит аквариум. А особенно он хо-

рошо помогает в зубном кабинете, как бы поглощая в себя страх и нервозность пациента. Хорошо помогает аквариум и от стресса.

Р.Замковая, г. Сердобск, Пензенская обл.



ИСЦЕЛИ МЕНЯ,



СОБАКА!

Пожалуй, не надо никому доказывать, что владельцы собак живут счастливее, здоровее, а, зачастую, и дольше других людей.

Американский психолог Сэм Карсон считает, что собаки с успехом вступают в контакт с такими малообщительными людьми, как душевнобольные, особенно шизофреники.

Благотворно действуют животные на пожилых людей. Даже обладатели попугаев становятся более общительными, подвижными, к тому же реже болеют.

Ученые установили положительное влияние животных на кровяное давление. При разговоре с человеком давление больного повышается, а при общении с животными оно или нормальное, или же понижается.

Даже одно присутствие собаки в комнате с пациентом может снизить давление, считают медики.

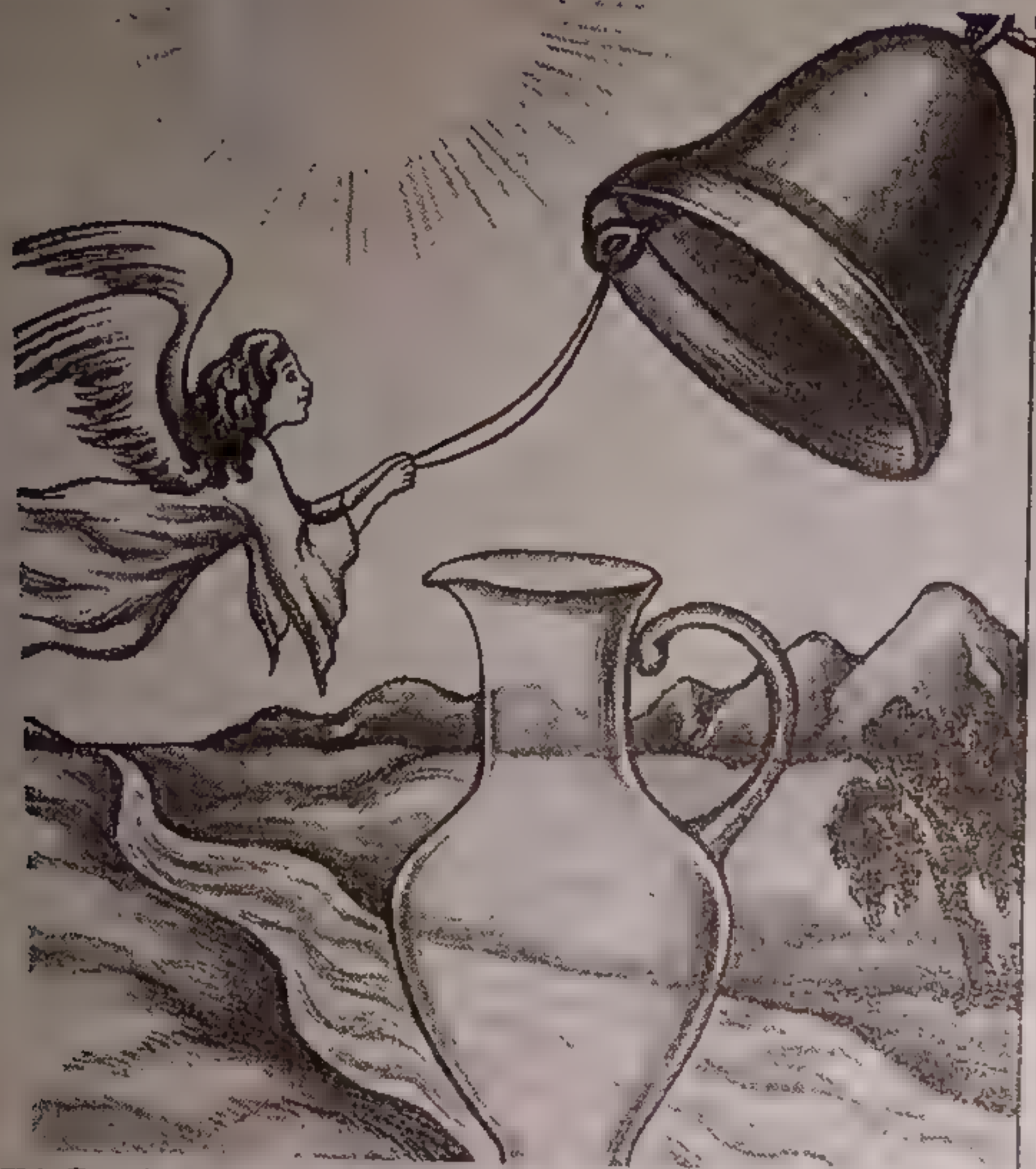
ОСТАВЬТЕ ЗА ДВЕРЬЮ ПЛОХОЕ НАСТРОЕНИЕ

Почему в одних домах вы чувствуете себя уютно и хорошо, другие же давят и удручают, и вы стараетесь как можно скорее их покинуть, а потом еще долго ощущаете странную усталость и недомогание?

В любом доме царит своя неповторимая энергетика, причем, позитивные и негативные зоны в жилище создает сам человек. Так, любимое кресло, в котором вы так привыкли отдыхать и расслабляться, становится для вас "островком" благополучия. А вот угол на кухне, где идет постоянная ругань с мужем, раковина, всегда полная немытой посуды, или прихо-

жая с горой нечищенной обуви образуют вокруг себя зоны зла.

Как вы относитесь к дому, так и он относится к вам. Старайтесь не добавлять своему жилью отрицательной энергетики. Никогда не приносите в дом свое плохое настроение, оставляйте дурные мысли за порогом - ведь окружающие предметы все это тут же впитывают, особенно зеркала.



КРЕЩЕНСКАЯ ВОДА

Скоро, 19 января, будет праздник Крещения Господня. В этот день в православных храмах освящается вода. Расскажите, пожалуйста, о необычных свойствах этой воды. Говорят, что она полезна для нашего здоровья.

Ольга Яковлева,
г. Волжск, Марий Эл.

На праздник Крещения Господня вода в храмах освящается по особому чину - великим Иорданс-

ким освящением. Она и называется поэтому крещенской.

Употреблять ее надо особым способом. Вкушается она натошак. Встал человек, перекрестился, испросил благословения у Господа на начавшийся день, умылся, помолится и принял святую водицу. И лишь потом стал завтракать, заниматься другими делами. Очень полезно утром натошак по

ложечке крещенской водички принимать.

Хорошо запастись чистой простой водой еще до праздника. А потом в храме, во время службы, ее освятить. Да не ходите с ведрами, с трехлитровыми банками и бидонами. Вдруг на обратном пути случайно разольете. Ведь дома можно взять обыкновенную, не освященную воду и добавить туда несколько капель крещенской. Вода вся и освятится, пусть даже будет ее целое ведро.

В греческом языке есть такое слово - агиасма, переводится оно как святыня. И отношение к ней, к великой святыне, должно быть особое.

Подвижники Христианского благочестия называют освященную воду лучшим лекарством от всех духовных и телесных недугов. В жизни можно найти множество примеров, когда даже со смертного одра человек поднимался после великой агиасмы. Духовники порой "прописывают" своим заболевшим чадам крещенскую водичку пить - ежечасно по столовой ложке. Но обязательно с верой в ее силу. А без веры хоть полканистры выпей - толку все равно не будет.

Крещенской водой можно умывать больного, кропить его постель.

Особенно полезна эта водичка детям. От нее

может понизиться температура, утихнуть кашель.

Если одновременно врачи прописывают больному лекарство, то надо поступать так. Сначала крещенскую водичку принять, а потом непременно лекарство. Одно дополнит другое.

Немного скажу о хранении святой воды. Не надо ставить ее в холодильник, с ней и так ничего не случится. Хорошо бутылку или банку обозначить, что в них хранится святая крещенская вода, тогда не выльете эту святыню случайно.

В заключение примите от меня такой совет. Давайте святую воду детям, сами принимайте натошак, особенно в немощи. Но чтобы святая вода принесла пользу, надо заботиться и чистоте души, о светлости помыслов и деяний.

На принятие святой воды есть специальная молитва. Читайте ее или выучите наизусть.

"Господи Боже мой, да будет дар Твой святой и вода святая Твоя во оставление грехов моих, в просвещение ума моего, в укрепление душевных и телесных сил моих, во здравие души и тела моего, в покорение страстей и немощей моих по беспредельному милосердию Твоему молитвами Пречистой Твоей Матери и всех святых Твоих. Аминь".

Евгений Боровских,
священник, настоятель
Троицкого храма.

НА МОРОЗНИК НАЛОЖЕН ЗАПРЕТ

Еще совсем недавно активно повсюду пропагандировали морозник кавказский. Будто исцелял он от разных заболеваний. И вдруг он исчез из аптек. Вроде бы и ядовитым его признали. Что же случилось на самом деле?

Анастасия Петровна Русова,

д. Небылое, Владимирская обл.

То, что морозник кавказский лечит - это действительно так. Но не всякий знает, что он способен пробуждать хронические болезни, ухудшать самочувствие. Он противопоказан при беременности, индивидуальной непереносимости, в младенческом и старческом возрасте. Он может вызывать в организме токсический эффект.

Поэтому фармакологический комитет России запретил продажу морозника через аптеки. Врачи против его



применения потому, что он очень плохо выводится из организма.

Кроме того, по сообщению Всероссийского института лекарственных и ароматических растений (ВИЛАР), по степени ядовитости морозник кавказский идет сразу за моментально убивающими ядами.

Инна Полуяхтова, врач.

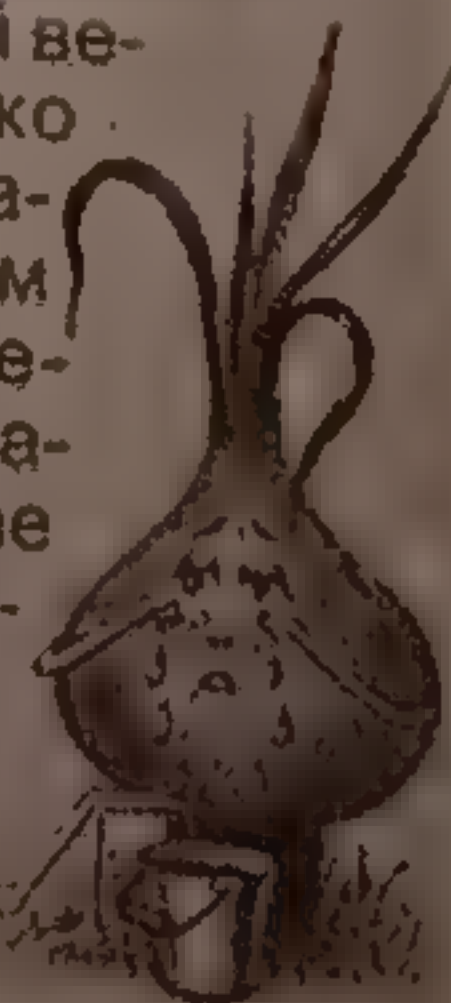
ЛУК И САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

Дайте какой-нибудь простой совет, что может помочь при сахарном диабете?

Н. Сазонова,
г. Меленки.

Народный целитель Александр Аксенов в качестве вспомогательной фитотерапии при сахарном диабете советует следующее. Взять 2-3 лу-

ковицы средней величины, мелко нарезать их и залить стаканом теплой кипяченой воды. Наставить в течение 7-8 часов, процедить. Пить по 1/2 стакана в день перед едой.



ПРОПОЛИС ДАРИТ НАМ ЗДОРОВЬЕ

Хочу познакомить читателей "неотложки" с таким целебным природным материалом, как прополис. Этот продукт пчеловодства — один из самых активным по лечебному воздействию на человека.

Прополис (уза, пчелиный клей, смола) представляет собой смолистое клейкое вещество темно-зеленого цвета и горького вкуса. Обладает приятным специфическим запахом, напоминающим запах березы.

Источником прополиса являются смолистые вещества, собираемые пчелами с различных растений.

Химический состав прополиса сложен. В нем содержатся смолы и балласты, эфирные масла, воск, пыльца. Прополис хорошо растворяется в спирте и плохо в воде.

С глубокой древности прополис использовали в народной медицине для лечения ран и язв. Имеются сведения о применении прополиса в виде спиртового экстракта в лечении больных язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки.

Народная медицина рекомендует следующие рецепты прополиса.

Приготовление спиртового раствора прополиса: 40 г сухого прополиса заливают 100 г 70%-го спирта и настаивают в течение трех дней, несколько раз взбалтывая образовавшуюся смесь. Затем

смесь фильтруют через густой марлевый фильтр. Прибавлением спирта полученный настой доводят до 2- или 4%-ной концентрации, после чего используют для лечения.

ПРИ НАСМОРКЕ

В фарфоровой ступке растереть 20 г измельченного прополиса вместе с небольшим количеством сливочного масла, добавить подсолнечное масло до получения общего веса 100 г. Все хорошо перемешать. Приготовленным лекарством смачивать небольшие тампоны ваты и закладывать в нос по два раза в день — утром и вечером.

ПРИ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЕ

Для профилактики трансформации хронического бронхита в бронхиальную астму и предупреждения обострений 20%-й спиртовой (водочный) раствор прополиса применяют по 5-7 капель 3 раза в день. Курс лечения — 1,5-2 месяца.

ПРИ РАДИКУЛИТЕ

Смесь готовят в равных пропорциях (по одной столовой ложке) из меда, подсолнечного масла и настоянного на прополисе винного спирта (ректификата). Полученную массу густо наносят на горчичники и прикладывают к больному месту, слегка прикрывая бинтом.

ПРИ ВОСПАЛЕНИИ ВЛАГАЛИЩА И ШЕЙКИ МАТКИ

Готовят 3%-й спирто-



вой раствор прополиса. Лечение проводят 7-10 дней применяя препарат 1 раз в сутки.

ПРИ ЯЗВЕННОЙ БОЛЕЗНИ ЖЕЛУДКА И ДВЕНАДЦАТИПЕРСТНОЙ КИШКИ

10 г измельченного прополиса заливают 100 мл 70%-го спирта, взбалтывают в течение 30 минут и дают настояться трое суток, затем снова взбалтывают, ставят в холодное место на 2 часа и фильтруют через бумагу. Препарат применяют по 15-20 капель на воде или кипяченом молоке 3 раза в день за 1-1,5 часа до еды. Срок лечения 18-20 дней. Курс повторить через 1-2 недели.

В.Ужогов, кандидат биологических наук, г.Саратов.

НЕ БОЛЕЙТЕ КОСТОЧКИ!

В качестве болеутоляющего при переломе очень хорошо помогает сырой картофель. Натрите его на терке и накладывайте эту кашицу на месте перелома. А для быстрого срастания костей рекомендую есть побольше вареного лука. Это средство известно давно, оно применялось для лечения еще индусскими врачами.

В.Шеронов, травматолог.

АРНИКА ПОМОЖЕТ ПРИ СТЕНОКАРДИИ

На себе проверила очень простой рецепт при стенокардии. 10 г цветков арники горной заливают стаканом кипящей воды, нагревают на водяной бане 15 мин., охлаждают 45 мин., процеживают и отжимают. Я принимала этот настой по 1 ст. ложке 3 раза в день, разводя его на молоке.

К.Онопко.

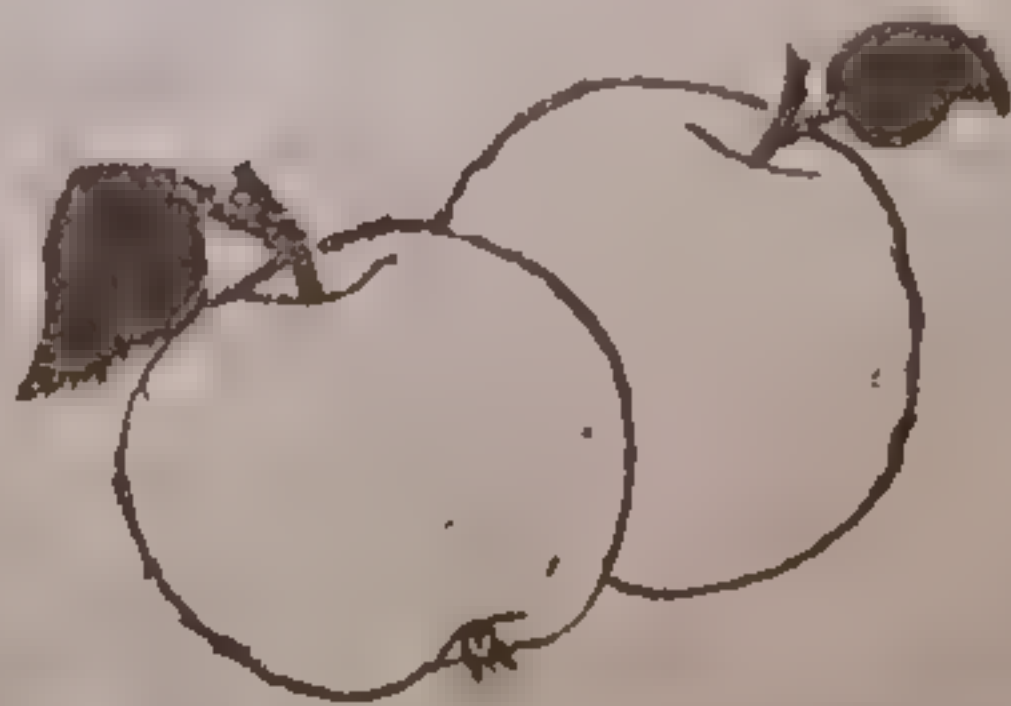
ПОМОГУТ ЯБЛОКИ

Предлагаю простой и эффективный рецепт при тромбозах (расширении вен). Взять три антоновских яблока, помыть холодной водой, затем залить литром крутого кипятка в эмалированной посуде. Уку-

тать и поставить на 3 часа настояться. После размять яблоки с той же водой, процедить через марлю, добавить 2 ст. ложки меда, держать в холодильнике и принимать по 50 г ут-

ром натощак и вечером перед сном.

И.Ворова, г.Обнинск, Калужская обл.



РЕДАКЦИЯ ГАЗЕТЫ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ ПРЕЖДЕ, ЧЕМ ВОСПОЛЬЗОВАТЬСЯ РЕКОМЕНДАЦИЯМИ ДАННОЙ РУБРИКИ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ЛЕЧАЩИМ ВРАЧОМ



ЗЛОПОЛУЧНЫЕ АРОМАТЫ

Около 8 млн. европейцев страдают от аллергии на вещества, входящие в состав духов. По данным медицинских исследований, проведенных в Португалии, из десяти аллергетиков один негативно реагирует именно на контакт с духами.

Отдушки, входящие в состав косметических товаров, также могут привести к различным видам кожной аллергии.

РОЖДЕНИЕ РЕГУЛИРУЕТ ПРИРОДА

Народ верно подметил, что в войну больше рождается мальчиков. Тем самым, проявляется факт защитной реакции этноса.

Как только мужчин волею злой судьбы начинает не хватать, природа принимается восполнять дефицит сильного пола.



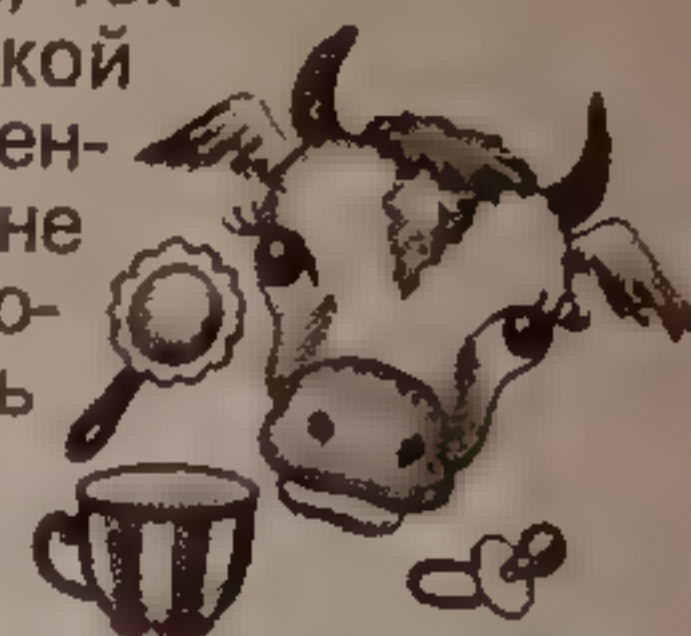
ДОСТАТОЧНО ПОНЮХАТЬ

Запах ванили ограничивает тягу к сладкому и помогает похудеть. Это обнаружили британские ученые, в течение месяца наблюдавшие за группой пациентов, к ладоням которых был приклеен пластырь с запахом ванили. "Нюхачи" подтвердили, что во время эксперимента им хотелось шоколада гораздо меньше, чем обычно.

ХОТИТЕ ДЕТЕЙ?

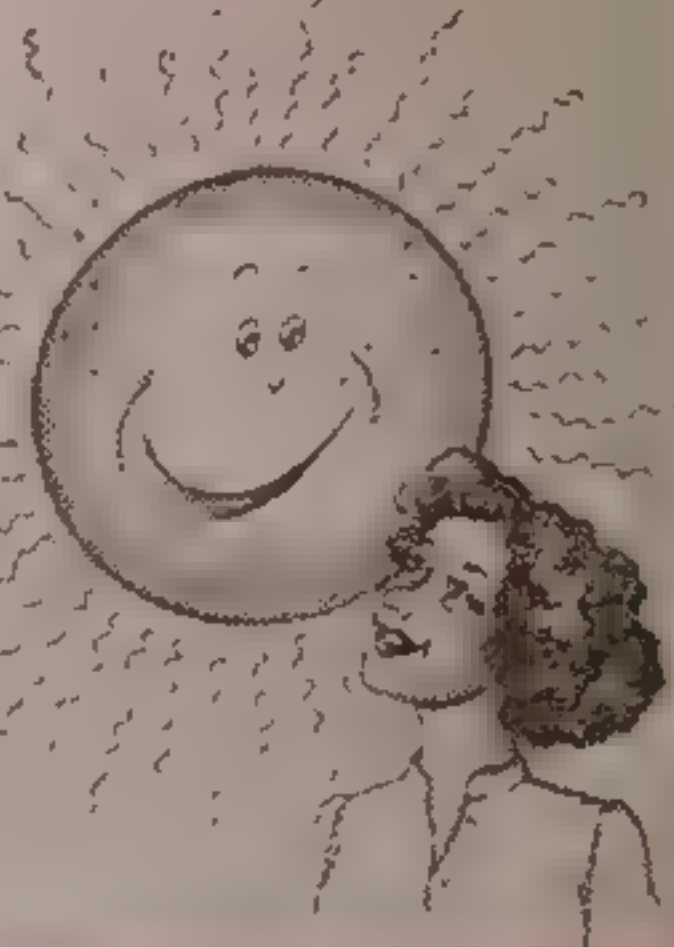
ОТКАЖИТЕСЬ ОТ МОЛОКА

Исследователи обнаружили отчетливую связь между высоким уровнем потребления молока и бесплодием у женщин. Молочные продукты содержат галактозу - вид сахара, токсичного для человеческой яйцеклетки. Поэтому женщинам, которые хотят и не могут забеременеть, стоит подумать о том, какую роль играет молоко в их питании.



ЛЕКАРСТВО ПРОТИВ ДЕПРЕССИИ

Если начинать каждый день с продолжительной (30-60 минут) утренней прогулки, подставляя лицо ласковым солнечным лучам, депрессия обойдет вас стороной, утверждают итальянские медики. Их исследования подтвердили: солнечный свет - прекрасный природный антидепрессант, причем, особенно целебны утренние лучи.



ООО "АГРО-ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ КОМПАНИЯ КС"

ПРОДАЕТ КАЧЕСТВЕННЫЕ СЕМЕНА ОВОЩЕЙ И ЦВЕТОВ
оптом и в розницу

Приглашаем к сотрудничеству оптовиков и реализаторов. Заключаем дилерские договоры с региональными представителями на взаимовыгодных условиях (рекламная поддержка). Продаем по почтовой доставке наборы "Семена овощевода".

Обращаться: г. Москва, тел. (095) 964-22-94 с 9 до 18; г. Санкт-Петербург, тел. (812) 164-32-77 с 9 до 22, Елена Васильевна; г. Владимир, тел. (0922) 23-95-74 с 9 до 18, Соколов Виктор Викторович.



МЕБЕЛЬ
СТИЛЬНАЯ, ДОБРОТНАЯ
ПРЕДЪЯВИТЕЛЮ -
СКИДКА 3%
(0922) 33-57-67

СТЕНКИ
от 5875 р.
КУХНИ И ДФ
от 7400 р.
ШКАФЫ-
КУПЕ
от 1690 руб.
ПРИХОЖИЕ
от 800 руб.



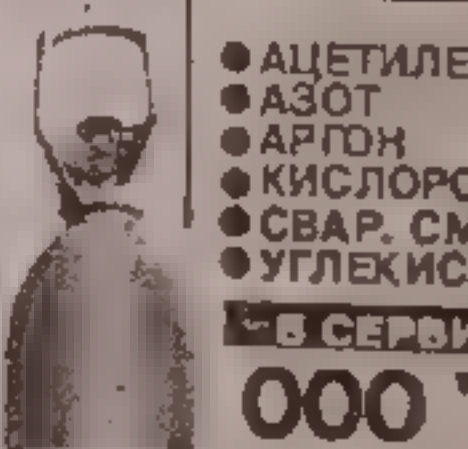
Престижная реклама на престижном телеканале
(0922) 366-818

ПОЛИГРАФИЯ
ИЗДАТЕЛЬСТВО "ПОСАД"

ВИЗИТКИ
ЗУКЛЕТЫ
КОНВЕРТЫ
ПЛАКАТЫ
КАЛЕНДАРИ
БЛАНКИ

(0922) 24-47-85

ПРУЖИННЫЕ МАТРАЦЫ
23-81-65



● АЦЕТИЛЕН
● АЗОТ
● АРГОН
● КИСЛОРОД
● СВАР. СМЕСИ
● УГЛЕКИСЛОТА

г. Владимир, ул. Батурина, 39
(0922) 23-02-09
(095) 777-70-47

АВТОМОБИЛИ ОКА
Дешево!

(0922) 24-89-18
23-34-26
Стоянка у м/т
Буревестник

В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ:

➡ **Стиль жизни в борьбе с гипертонией**

➡ **Прости меня, мама (окончание письма наркомана)**

➡ **Советы для вашего сердца**

Газета выходит при содействии департамента здравоохранения администрации Владимирской области.
РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ: Л.В. Красников - главный редактор газеты; О.В. Бабышина - главный врач городской поликлиники №2 г. Владимира; Евгений Боровских - протоирей, благочинный тюремных храмов Владимирской области, настоятель Троицкого храма; Д.Л. Дмитриев - главный внештатный психотерапевт Владимирской области; О.Ю. Дорогов - заведующий областным центром профилактики и борьбы со СПИДом; В.Л. Массино - главный врач МУЗ "Первая городская поликлиника" г. Владимира.



Тел.: 23-95-74
Адрес редакции:
600009, г. Владимир,
ул. 1-я Пионерская, д. 80"Б",
тел.: 8(0922) 23-95-74
Издатель и учредитель:
ЗАО "ИРИДИУМ"

Главный редактор:
Красников Л.В.
Художник:
Ольга Фадеева
Набор текста:
Екатерина Субботина
Дизайн, верстка:
Наталья Пичугова

Отпечатано в типографии ОАО
"Владимирская офсетная типография"
г. Владимир, ул. Благодорова, д.3
Заказ № 6530
Свидетельство о регистрации:
N ПИ Т 77-7165 от 22.01.01 г.
Время подписания в печать: 09.01.2002 г.
Тираж 16000 экз. Цена свободная.

"НЕОТЛОЖНАЯ ПОМОЩЬ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ" ПРЕДУПРЕЖДАЕТ:
ПРЕЖДЕ, ЧЕМ ВОСПОЛЬЗОВАТЬСЯ РЕЦЕПТОМ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ЛЕЧАЩИМ ВРАЧОМ.

...ские медики. Их исследования подтвердили: солнечный свет - прекрасный природный антидепрессант, причем, особенно целебны утренние лучи.



Свид. № 004727111 от 29.07.98 выд. Рег. в г. Ижевск.

МЕБЕЛЬ
СТИЛЬНАЯ, ДОБРОТНАЯ
ПРЕДЪЯВИТЕЛЮ -
СКИДКА 3%
(0922) 33-57-67

СТЕНКИ
от 5875 р.
КУХНИ И ДФ
от 7400 р.
ШКАФЫ-ЮПЕ
от 1600 руб.
ПРИХОЖИЕ
от 800 руб.

товар сертифицирован

ПРУЖИННЫЕ МАТРАЦЫ
23-81-65

Свид. № 2248 от 19.03.99

НТВ

Престижная реклама на престижном телеканале

(0922) 366-818

АЦЕТИЛЕН АЗАР Лиц. № 043К-0 0377 выд. ГОСТОРГТЕХНАДЗОРОМ России 06.02.2001

● АЦЕТИЛЕН
● АЗОТ
● АРГОН
● КИСЛОРОД
● СВАР. СМЕСИ
● УГЛЕКИСЛОТА

г. Владимир, ул. Батурина, 39
(0922) 23-02-09, (095) 777-70-47

В СЕРВИС-ЦЕНТРЕ
ООО "ГАЗРЕСУРС"

ПОЛИГРАФИЯ

ВИЗИТКИ
БУКЛЕТЫ
КОНВЕРТЫ
ПЛАКАТЫ
КАЛЕНДАРИ
БЛАНКИ

ИЗДАТЕЛЬСТВО "ПОСАД"
(0922) 24-47-65

АВТОМОБИЛИ ОКА

Дешево!

Лиц. Г-230222 рег. № 85-07-13 от 05.01.00 ЛП влад. обл.

(0922) 24-89-18 23-34-26

Стоянка у к/т **Буревестник**

В ЭТОМ НОМЕРЕ:

...ти меня, мама (окончание наркомана)



Советы для вашего сердца

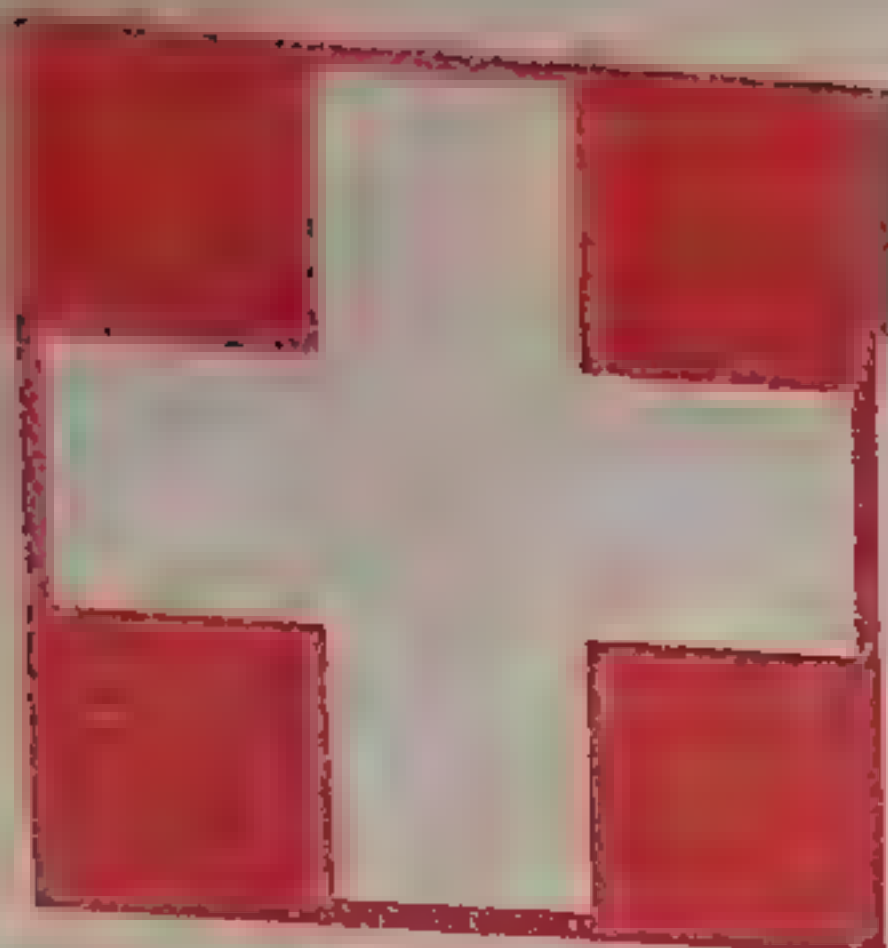
...охранения администрации Владимирской области.

...й редактор газеты; О.В. Бабышина - главный врач городской поликлиники, благочинный тюремных храмов Владимирской области, настоятель психотерапевт Владимирской области; О.Ю. Дорогов - заведующий; В.Л. Массино - главный врач МУЗ "Первая городская поликлиника"

...й редактор:
...ков Л.В.
...ник:
...Фарсва

Отпечатано в типографии ОАО
"Владимирская офсетная типография"
г. Владимир, ул. Благодникова, д.3

жить не болея



Неотложная
помощь вашему

ЗДОРОВЬЮ

№ 20 (22)
2001 г.

СИНДРОМ

Эта болезнь
приходит
к тем, кто
не думает
о гигиене
своей души.

ПРОЧИТАЙ...

НЕ ОБИЖАЙТЕСЬ НА КРИТИКУ

Один философ как-то заметил: "Каждый человек хотя бы пять минут в день бывает дураком. Мудрость каждого состоит в том, чтобы не превышать этот предел".

Злополучные пять минут наступают, например, когда мы обижаемся на критику. Очень хочется, чтобы все время хвалили. Такое стремление можно сравнить с желанием есть только сладкое. А какие последствия такой "диеты"? Мы толстеем, становимся малоподвижными.

Конечно, когда критикуют, приятно мало. Но сумейте сдержать эмоции, разобраться, справедлива ли критика или нет. Если справедлива, скажите "спасибо" и примите соответствующие меры. А если нет - тоже поблагодарите, но мысленно. Ведь часто это означает, что вы вызываете зависть умением сделать что-либо особенно хорошо.

...ПОДУМАЙ

В ЭТОМ НОМЕРЕ:

**Откровение
молодой девушки.**
Мне 18 лет. Зовут Ольга.
Уже два года, как я больна СПИДОМ.

Стр. 2

**Осенние недуги
начинаются летом.**
Об обострении болезней
органов пищеварения.

Стр. 3

**ХРОНИЧЕСКОЙ
ДЕСТАЛОСТИ**



Пишу вам, потому что вы еще не оставили таких, как я. Прошу мое письмо напечатать. Мне очень надо, чтобы его прочитали молодые - девушки, ребята. Хочу им сказать, чтобы подумали и поняли. Я и другие из моего окружения многого раньше не понимали.

Мне 18 лет. Зовут Ольга. Фамилию не сообщая. Вот уже два года, как я больна СПИДом. В больнице я не одна, здесь у меня такие же подруги и друзья. Теперь на все смотрю иначе, чем раньше.

Зачем вы, взрослые, нас, своих детей, под "танк" бросили? Зачем смяли сексом, порнухой, наркотиками?.. Вы, вы виноваты в наших болезнях и наших смертях!

Вам хотелось "раскованности", "расслабленности", "свободы". Вы развели "голубых", вы поощряете "порнуху". Проповедуете "свободные связи", афишируете режиссеров-гомиков. Вы лелеете все это, удовлетворяете свое беснование. А мы умираем!

Мы медленно умираем и не надо врать, что ничего с нами не случилось, что мы будем жить... У нас не будет любви, не будет семей, мы не родим детей. Вы понимаете, что происходит с нами, с поколением, которое пришло после вас?!

Мы еще живы, и нас уже нет. Нас лишили детства и отобрали наше

МЫ ЕЩЕ ЖИВЫ,



И НАС УЖЕ НЕТ

будущее... Мы не знаем, что значит любовь, не знаем понятий "стыд", "нравственность", "позор". Все это ушло из школы, из жизни. Но вы-то знали?! Вот вы дожили до 70 лет, до 80 и больше. А мы не доживем! Мы умрем молодыми! За что? Почему? Четверо моих друзей, вчерашних школьников, умерли. В моргах лежат молодые. Мы уже хороним друг друга...

Почему вы нас не предупредили с вашим "безо-

пасным сексом"? Нам хочется жить! Лучше бы нам целину пахать, трактора водить, чем в иномарках умирать от СПИДа. СПИД и сифилис стали у молодежи чем-то вроде насморка...

Мы были маленькими, не знали, как рождаются дети, думали, что их находят в капусте или приносят аисты. Пусть бы продолжали находить в капусте, не зная бы нам ничего другого как можно

дольше.

И никто вас не будет судить за нас. Вы же никого из нас собственными руками не убивали. Вы растлевали нас, вы развращали нас вашими "картинками", вашими "произведениями". Вы жеманничали в школах, "открывая" нам глаза, как "хорошо" "этим" заниматься не в подвалах, а "цивилизованно", и преподносили фильмы, брошюры. Таких насильников ныне не судят, их поощряют, выбирают во власть.

Вы продолжаете это делать с другими детьми, которые младше нас. Остановитесь!

Как была бы я теперь благодарна тому, кто вырвал бы у меня из рук сигарету, кто отхлестал бы крапивою по заднему месту, когда меня можно было спасти, вытащить из-под "танка".

Помогите тем, кто болеет за народ, остановить то, что происходит в стране повсюду. Помогите прекратить безумие. Примите законы и запретите порнорекламу, порнолитературу, фильмы, наркотики, водку. Мы погибали, и вы тоже.

Кто там на "танке"? Пьяные, "голубые", "свободные" от стыда и ответственности?!

А мы под ними... Нас проехали. Все!

Ольга.

Краснодарский край.
(Из газеты "Советская Россия" от 17 мая 2001 г.)

В разговорах с подростками нужно обращаться не столько к разуму, сколько к чувствам.

- Запреты, высказываемые в категорической, безапелляционной форме, пользы не принесут - ведь подростки по самой природе своей "бунтари", и такие запреты могут только подстрекнуть их к не правильным действиям.

- Не следует в беседах делать упор на опасностях, связанных с наркотиками, потому что стремление к "риску" свойственно многим молодым людям. Они часто почему-то убеждены, что "со мной этого не случится".

- Не следует давать молодежи подробные сведения о наркотиках (о том, как их принимают, их действии, внешнем виде и т. д.). Это может только спровоциро-

вать молодежь к "экспериментированию".

- Неправильно, сообщив подросткам множество фактических данных о наркотиках и злоупотреблении ими, предоставлять самим подросткам разбираться в этом ворохе противоречивых сведений. Пожалуй, только электронная вычислительная машина могла бы справиться с этой работой, даже если все сообщаемые факты верны.

- Наконец, не следует повторять ошибку самих наркоманов, которые видят в наркотиках проблему первоочередной важности. Гораздо лучше, несомненно, развенчивать значение наркотиков, показывая настоящую роль этого убогого эрзаца настоящей жизни.

По материалам ЮНЕСКО.

Избегайте этих ошибок

Неотложная помощь вашему **ЗДОРОВЬЮ**

№ 20(22) 2001 г.

ОСЕННИЕ НЕДУГИ НАЧИНАЮТСЯ ЛЕТОМ

Об обострении болезней
органов пищеварения

Осень - время обострения многих хронических заболеваний, в том числе печально известных болезней органов пищеварения (гастритов, колитов, дуоденитов, язв, холангитов и др.).

Список можно было бы и продолжить, но... Большинство наших читателей наверняка уже сталкивались с этими заболеваниями. И воспоминания, как правило, не из приятных.

- Почему именно осень? В чем здесь причина? - с этим вопросом обратилась к врачу-терапевту первой категории, долгие годы работавшей участковым врачом городской больницы №6 Евгении Григорьевне ДИЕВОЙ.

- Да, причина есть. И не одна. Дело в том, что осенью под влиянием погодных факторов происходит перестройка всего организма, и, естественно, хронические болезни, если они, конечно, есть, проявляют себя более активно.

Думаю, большинство читателей "неотложки" замечали, что осенью и они сами, и их близкие становятся более раздражительными, обидчивыми, капризными. Утренний подъем представляется китайской пыткой, а ночью никак не уснуть. Это вполне закономерная реакция со стороны центральной нервной системы на снижение фактора инсоляции (сокращение солнечного дня), повышение холодового фактора (понижается температура воздуха), витаминной недостаточности.

- Значит, существует прямая связь между деятельностью центральной нервной системы и работой органов пищеварения?

- Безусловно. Изменение деятельности центральной нервной системы в осеннее время может вызвать функциональные расстройства органов пищеварения, а в дальнейшем и обострение уже имеющихся хронических заболеваний.

- Многие люди жалуются на то, что обострения начинаются после перенесенной простуды, бронхита...

- Дело в том, что респираторные и аденовирусные инфекции, характерные для осеннего периода, вызывают иммунный дефицит, то есть снижаются защитные силы организма. И, как следствие, являются причиной обострения болезней органов пищеварения.

- Евгения Григорьевна, вы сказали о наступающей осенью витаминной недостаточности. Но ведь принято считать, что именно летом мы восполняем недостаток витаминов, едим много овощей, фруктов...

- Все это так. Но всегда ли мы контролируем свои аппетиты? Задумываемся ли над тем, какое действие долгожданные фрукты-овощи окажут на наш организм? Полезны они или нет?

Лук, перец, чеснок, хрен вызывают раздражение слизистой оболочки желудка, двенадцатиперстной кишки, тонкого кишечника, выводных протоков поджелудочной железы и печени. Клубника, земляника, томаты, даже, например, раки могут вызвать обострение у людей с повышенной чувствительностью к этим продуктам.

Существует и другая причина. Лето - время, когда вероятность заболеть тем или иным инфекционным заболеванием достаточно высока. Попадая в желудочно-кишечный



тракт, болезнетворные бактерии дизентерии, сальмонеллеза, брюшного тифа вызывают обострение уже имеющихся болезней и служат причиной развития инфекционных заболеваний (инфекционные колиты). То же самое можно сказать и о паразитах, попадающих в организм при приеме грязной пищи. Лямблии, балантидии, власоглавы, острицы, аскариды, попавшие в кишечник, травмируют и раздражают его слизистую оболочку, выделяют химические продукты своей жизнедеятельности, которые оказывают вредное влияние на организм, и, в первую очередь, на работу кишечника.

- Получается, что за излишества летнего отдыха мы расплачиваемся осенью?

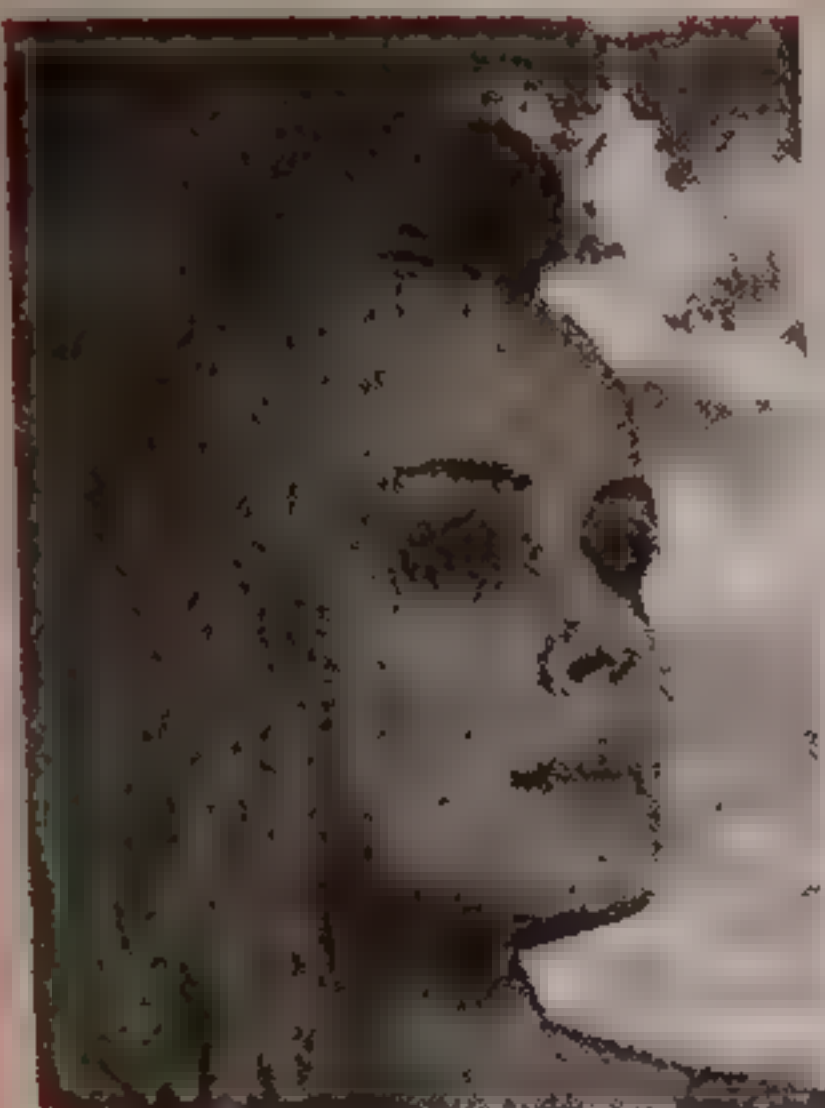
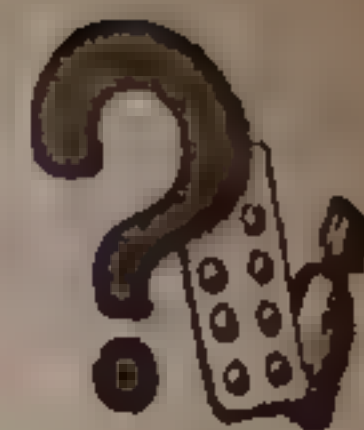
- К сожалению, это так. Мы с вами пока обсудили

только чисто медицинские причины. Но существует понятие осенне-стрессорного социального фактора. Осень - время катаклизмов мирового масштаба. Достаточно вспомнить события 11 сентября в США.

- Да, и Октябрьская революция, и падение курса рубля в 1998 году - тоже произошли осенью.

- И в обычной повседневной жизни наших пациентов стрессы случаются частенько. В современной медицине существует даже понятие хронического стресса, то есть стресс хронический. Эти факторы, естественно, также вызывают подчас сильнейшее обострение болезней органов пищеварения.

Подготовила публикацию Ольга Калинина
(Окончание в следующем номере).



СВЕТ АНАСТАСИИ

(продолжение)

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ!

Вы уже успели познакомиться со вступительной статьей и двумя публикациями Владимира Мегре на тему здоровья известной сибирской отшельницы. Думается, точка зрения Анастасии о здоровье, несколько отличающаяся от традиционной, вызвала у вас определенный интерес. И, возможно, появилось желание продлить нашу встречу с Анастасией.

Владимир Мегре предложил мне, как главному редактору газеты, познакомиться в своих книгах "Пространство любви", "Сотворение" и "Кто же мы?" с другими моментами разговоров, состоявшихся между ним и Анастасией о здоровье. Кстати, Анастасия сама подсказала Владимиру такой путь общения с читателями. Писатель дал мне согласие на небольшие сокращения и незначительную переработку текста в духе нашей газеты. Что я и делаю с большой благодарностью как Владимиру Мегре, так и Анастасии.

Л. Крисников.



Анастасия считает, что здоровье человека закладывается с раннего детства. Особенно душевное и духовное. И здесь она высказывает любопытную мысль.

"Очень важно отношение к ребенку. Производимые вокруг мысли. Поверьте, поймите. Христа родить лишь та способна мать, которая поверит, что Христос у ней родится. И если отношение родителей к младенцу будет, как к Христу или Мухаммеду, за этой мыслью последует и младенец. Он уже сам по себе начнет стремиться стать таким, каким хотят видеть его родители. Таким образом, для ребенка как бы закладывается мир светлый и счастливый. А значит, он будет крепким и здоровым. ("Пространство любви", глава "Система").

В другом месте Анастасия еще более конкретизирует выше сказанное. **"Такой будущий человек должен быть способным отдавать тепло и Свет другим людям. Если это от него будет исходить, то и окружающим будет хорошо, и семье тоже. Человек, богатый Духом, здоровым Духом, несравним ни с каким богатством".** ("Пространство любви", глава "Претворите в жизнь виденье счастья").

Сибирская отшельница подчеркивает, что такому человеку уже не страшны ни воздействие наркоманов, никакое другое дурное влияние. Он будет готов к большой жизни, и войдет в нее крепким телом, с крепким здоровьем.

Однажды состоялся между Владимиром Мегре и

Анастасией небольшой диалог, который стоит привести дословно, без всяких комментариев.

- Когда ты куришь или пьешь спиртное, когда въезжаешь в город, смрадом гари воздух насыщающий, когда употребляешь умертвленную еду и злобой поедает сам себя, скажи, Владимир, кто, если не ты сам, приближаешь смерть свою?

- Такая жизнь сейчас для всех настала.

- Свободен человек. Сам строит каждый жизнь свою и век секундами определяет. ("Сотворение", гла-

ва "Проблемы совершенства жизни утверждали").

Действительно, сам человек является кузнецом своего счастья и здоровья, сам отмеряет лета своей жизни.

Анастасия почти афористически говорит о существовании болезней, нас одолевающих. **"Откуда боль? Откуда боль у множества людей? Болезни, боль противоположны для человека, они есть следствие порочного пути".** ("Сотворение", глава "Таежный обед").

Эту мысль Анастасии все чаще подтверждают

специалисты разных направлений - медики, психологи, философы и даже историки. "Неотложка" к ней обязательно вернется.

Стоит привести один, чисто практический совет Анастасии. Он касается нашего здорового питания. "В чем секрет хорошей засолки помидоров, огурцов, капусты? Помимо многих премудростей, мало кто знает, что должно пройти не более пятнадцати минут с момента снятия того же помидора или огурца с грядки, где он произрастает, до его консервирования. Чем меньше этот период, тем лучше. Тогда сохраняется чудесный аромат, эфиры, аура. Тоже самое и с добавками, например, укропом. Такие соленья всю зиму будут поднимать ваше настроение". ("Кто же мы?", глава "Вопросы и ответы").

Анастасия также конкретизирует рецептуру применения кедрового масла в профилактических целях. Наиболее действенным является прием 1 чайной ложки за 30-60 минут до еды 2-3 раза в день в течение 40-60 дней. Выпивать масло нужно очень медленными глотками, как бы разбавляя собственной слюной.

А помогает кедровое масло при повышенном артериальном давлении и атеросклерозе, болезнях почек, печени, сердечно-сосудистых заболеваниях. Положительный эффект оно дает также при лечении повышенной кислотности желудка, отрыжки, изжоги, различных внутренних язв, нервной возбудимости и многих других заболеваний. Кедровое масло - основное лекарство в тайге для Анастасии.

Владимир Мегре.

P.S. Когда этот материал уже готовился к печати, к нам поступило письмо от Владимира Мегре. Знакомство с ним - в следующем номере.



СИНДРОМ

ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ

В последнее время в средствах массовой информации появляются материалы о якобы совершенно новой для цивилизации болезни - синдроме хронической усталости. Хотелось бы поподробней узнать о ней. Буду признателен, если "неотложка" расскажет об этом заболевании.

Александр Борисов, г. Пенза.

Главным признаком наличия синдрома хронической усталости является страх. Человек чего-то начинает сильно бояться: упасть, умереть, потерять мужа, работу, уважение и т. д. Еще в 1989 году российский психолог-практик Михаил Лежепеков задолго до нашумевших американских разработок в этой области открыл научным способом, что синдром хронической усталости (СХУ) заражает страхом не сознание, а душу человека. Затем, на физическом уровне, синдром вызывает хроническую слабость, утрату иммунитета. И открывается дорога болезням по принципу: где тонко, там и рвется. Значит, не зря люди говорят, что все болезни от нервов. Тайна возникновения болезни как

таковой спрятана не где-нибудь, а именно в эмоциональной сфере человеческого организма. По утверждению Михаила Лежепекова, эмоция страха не просто руководит нашим организмом, она контролирует срок его физической жизни.

За многие тысячи лет люди научились мыть уши, руки, чистить зубы. Но никто и никогда нас не учил гигиене души. Именно наша душа, утверждает ученый, а не голова хранит в себе всю информацию о пережитых стрессах, самым разрушительным и опасным из которых для нее остается обида. В наши дни душа человека похожа на сковородку, на которой каждый вечер поджаривают яичницу, особенно когда по телевидению нам показывают войну в Чечне. Население страны живет в постоянном стрессовом состоянии - каждый день мы невольно являемся участниками похорон, человеческих трагедий.

Любая болезнь, любой вирус существуют в нас как информация, которая не несет никакой опасности, пока количество страха не станет критическим. Бороться с этим



синдромом и просто, и сложно. Ведь это не простая физическая усталость, хотя физическое перенапряжение уже чревато... СХУ - это перенапряжение нервной системы, переходящее в душевное состояние. Это болезнь памяти, когда обида или страх как бы забывается, но не проходит, а откладывается глубоко в нашем подсознании. Люди даже не подозревают, что это у них есть. И только при помощи гипноза давнюю обиду можно вывести из подсознания, а вернее, из души. Для этих целей в психотерапии используется ряд методик.

Доктор философии Юрий Орлов называет способ мышления, которым пользуются большинство людей, патогенным, разрушительным. В противовес ему он предлагает иное мышление - здоровое,

или саногенное. Модель такого мышления нам знакома с детства. Она присуща герою сказок: Иванушке-дурачку, Ходже Насреддину, солдату Швейку, Ламме Гудзаку и т. д. С точки зрения окружающих, они выглядят глуповато, но жизнь приносит успех именно им. Главное, мыслить позитивно, уметь прощать себя и других.

Каждый раз, когда мы говорим себе или кому-то: "Нет!" или "Не знаю...", дверь, ведущая к внутренней мудрости, захлопывается перед нами. Надо учиться разговаривать со своим высшим "я", которое посылает нам светлые вибрации, добрую энергию и любовь. И это делать никогда не поздно.



В прошлом году я перенес инфаркт. Сейчас чувствую себя более-менее нормально. Чувствовал бы еще лучше, если бы не продолжал курить. Никак не могу избавиться от этой за десятилетия укоренившейся пагубной привычки. Может быть, газета подскажет мне какой-нибудь несложный способ избавления от курения.

Н. Федоров,
Селивановский район,
Владимирская область.

Метод, который разработан американскими специалистами для летчиков, поступивших в отряды астронавтов, может пригодиться и вам.

БРОСИТЬ КУРИТЬ СОВСЕМ НЕ СЛОЖНО

1-й день. Встаньте на полчаса раньше, выпейте 2-3 ст. воды, примите душ. На завтрак - только фрукты и соки. Затем выполните несколько дыхательных упражнений (глубокий вдох-выдох). Желание курить гасите 2-3 ст. воды или сока и дыхательными упражнениями. Избегайте общества курящих. Обед легкий: овощной салат, суп, овощное рагу, сок. После обеда - прогулка.

Ужин легкий. Не лежите у телевизора, не пейте спиртное.

2-й день. 2-3 ст. воды натощак и дыхательные упражнения. После завтрака (фрукты, соки) - пешком на работу, хотя бы часть пути. Далее живите по режиму первого дня. Желание курить подавляйте дыхательными упражнениями, водой, соками.

3-й день. Та же диета.

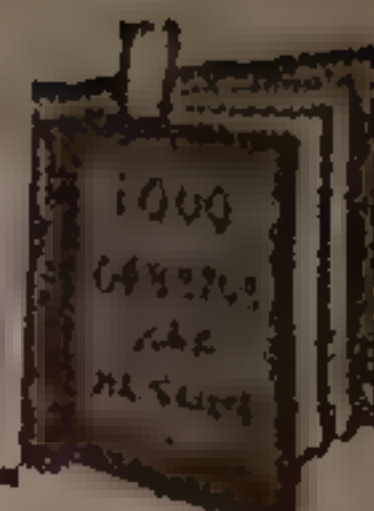
4-й день. Тяга к куре-

нию постепенно пропадает. Режим и диета прежние.

5-й день. Появляется чувство удовлетворения достигнутыми успехами, уверенность в себе. Соблюдайте режим и диету предыдущих дней.



Ответы на вопросы подготовил М. Зотов



Наши добрые друзья - читатели постепенно начинают присылать нам рецепты, почерпнутые из собственной практики или узнанные от народных целителей. Сегодня мы предлагаем подборку таких советов - рецептов. Ждем от вас, добрые помощники "неотложки", новых писем с рецептами.

Вспомните о касторке

Все знают, что касторка - это слабительное с неприятным вкусом. Я же хочу предложить читателям "неотложки" познакомиться с иным целебным ее свойством.

В том, что это хорошее средство для укрепления волос, мне пришлось убедиться на собственном примере. После войны у меня, еще ребенка, стали выпадать волосы. И тогда мама стала втирать мне в корни волос смесь касторки с водкой (2:1). Сначала 2 раза в неделю, затем - 1 раз. Через какое-то время волосы восстановились.

Слышала, что касторка способствует также росту бровей и ресниц (втирать в корни 3 раза в неделю).

В.Миловидова,
г. Мичуринск, Тамбовская обл.

От головной боли

У меня есть свой метод лечения головной боли. Для этого я завариваю чай и добавляю ложку мяты. Выпиваю, а потом обязательно лежу с закрытыми глазами. Если удастся уснуть, то просыпаюсь уже здоровой.

Можно с этой целью использовать звербой. Надо одну столовую ложку травы залить стаканом кипятка и в течение 15 минут кипятить, затем процедить и пить как чай по три четверти стакана три раза в день. При головной боли помогает также клевер луговой: столовую ложку клевера залить стаканом кипятка, настоять в течение 30 минут и пить по полстакана 3 раза в день.

О.Захарчук, г. Великий Новгород.

Обычный красный перец

Пяточные шпоры быстро рассасываются, если в носок или чулок под пятку насыпать щепотку красного молотого перца и ходить с ним весь день. Уже после первого дня отмечается заметное облегчение, а через неделю - полторы о боли можно вообще забыть.

Этот способ я проверила на себе. И он мне помог. В то же время обращаюсь к читателям газеты за советом, как вылечить эндокринные нарушения у женщин.

В.Соловьева, г. Новомосковск, Тульская обл.

Четыре способа крепко уснуть

Когда мне было 50, у меня начал нарушаться сон. Много я экспериментировала. В итоге выбрала четыре метода. Я чередую их, чтобы не привыкать. Думаю, что они помогут кому-нибудь из читателей газеты.

1. Если с вечера долго не могу уснуть, встаю, беру маленькие кусочки ваты, смачиваю их одеколоном (духами, борным спиртом, лосьоном на спирту) и закладываю в уши. Менее чем через минуту сон приходит.



2. Встаю с постели (обычно вставать тяжело и не хочется), ставлю на плиту кастрюльку с водой. Вода нагревается, а я прогуливаюсь по комнате, хорошо проветренной. Горячую воду наливаю в грелку, ложусь в постель. Грелку кладу под спину или под ноги. Минут через пять наступает сон.

3. Нужно сшить марлевый мешочек и наполнить его сухим хмелем. Если не спится, положите хмель под подушку. От него исходит такой приятный успокаивающий и усыпляющий аромат. Обычно через 10-15 минут наступает сон. Марлевый мешочек с подушки можно не убирать до утра. Хранить хмель лучше в целлофане, чтобы меньше выдыхался.

4. Раньше я пользовалась методом релаксации. Расслабление начинала с рук, доводила до ног, затем возвращалась к лицу. И приходил сон. Но этот способ не лучший, хотя иногда помогает.

В.Мелешина, Саратовская обл.

От кожного зуда

Когда появляется зуд где-нибудь на теле, стоит только почесать это место - образуется сыпь. Нужно эту сыпь чем-нибудь выжечь. В блюдечко налейте меньше, чем полчайной ложки 70-процентной уксусной кислоты. Разбавьте двумя чайными ложками воды, размешайте. Смочите ватный тампон и потрите больное место.

Будет сильная боль, но вскоре она утихнет. Наутро зуд прекращается, все заживает. Но если зуд снова появится, обработку надо повторить. Думаю, что это незаменимое средство. Только не забудьте убрать уксус подальше от детей.

А.Ситникова, г. Ярославль.

ИЗ СЕКРЕТОВ ВАЛЕНТИНЫ ХРУСТАЛЕВОЙ

Обладая многими дарами, Валентина Анисимовна Хрусталева особое внимание в своей жизни уделяет исцелению людей от разных заболеваний с помощью растений. Сегодня она делится с читателями "неотложки" рецептами, которые вполне доступны большинству людей. Растения, о которых ведет речь травник, хорошо иметь в домашней аптечке, их можно приобрести и в аптеке.

Однако В.Хрусталева предупреждает, что в серьезных случаях обращение к врачу обязательно. Не следует заниматься лечением, не зная диагноза, который может установить только врач.

АНГИНА. Хорошо пить чайный гриб. Надо держать его в трехлитровой стеклянной банке и заливать сладким чаем комнатной температуры. Делать это аккуратно, подливая осторожно под него сбоку жидкость на 2/3 банки. Стоять он должен в теплом месте. Через четыре дня начинать пить два раза в день по 2/3 стакана, в этот период ни в коем случае не доливать чай в гриб. Пить четыре дня, а потом слить остаток, аккуратно сполоснуть гриб и снова залить. Проходит не только ангина, но и хронический бронхит. У кого наблюдается сухость кожи, потрескивание ее около ногтей - тоже проходит. Четыре дня пить гриб, четыре - перерыв. Так месяца полтора, а потом сделать перерыв недели на две - три.

ГАЗЫ. От газов, пучащих живот и не носящих характер внезапности, помогают простые средства:

- Десертную ложку семян аниса с таким же объемом натурального

меда сварить в стакане воды и пить эту воду по несколько раз в день.

- По утрам пить по столовой ложке отвара из полыни и меда (на стакан кипятка чайную ложку меда и ложку полынного порошка, вместо порошка можно брать сухие полынные листья).

- Пить по утрам по чайной ложке обыкновенного



настоя подорожника. Людям с повышенной кислотностью желудка этого делать не стоит.

- Если газы появились внезапно, вызывают колики, то надо быстрее поставить клизму на 5-6 стаканов воды с добавлением ромашки, если она есть. После клизмы лечь и на живот положить грелку или бутылку с горячей водой. Сварить семена укропа - на стакан воды положить чайную ложку - и выпить очень горячим.

ДИАБЕТ. В первую очередь, надо перестать употреблять сахар, хотя это не самый важный фактор. Ограничить хлеб, рис, крупы, стручковые плоды, изюм. Надо есть побольше мяса во всех его видах, свежих фруктов, за исключением бананов, черешни, слив и винограда, в которых много крахмала. Очень хорошо пить снятое молоко, простоквашу и есть творог.

Сок красной свеклы можно пить четыре раза в



день по 1/4 стакана. Для лечения необходима настойка из растений, собранных в мае: 0,5 стакана свежего ольхового листа, 1 столовая ложка све-



жих цветов крапивы, 2 столовые ложки листьев лебеды и 1 стакан воды. Все смешать и пить по одной чайной ложке два раза в день - утром перед едой и вечером перед сном. Хорошо принимать три раза в день по чайной ложке горчичного семени.

ЗОБ. Обтирать шею и зоб свежей дубовой корой, или сухой, предварительно размоченной. Сухую измельченную кору, засыпанную в марлю, можно привязать к шее и так носить до уменьшения зоба. Конечно, снимая повязку по необходимости.

КАМНИ ЖЕЛЧНЫЕ. Взять в равных количествах полевой хвощ и полынь. На чашку воды положить чайную ложку с верхом травяной смеси. Пить по утрам и вечером по чашке этого отвара. Можно выпивать по стакану в день сока редьки (черной) за два-три приема. Сок редь-

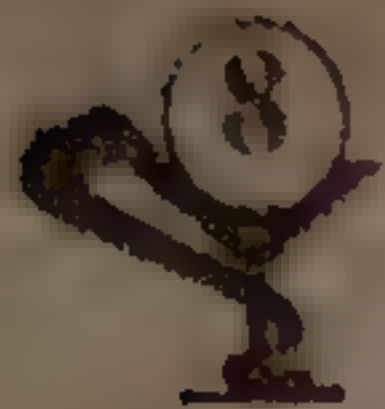


ки можно разбавить пополам с соком красной свеклы - действует слабее.

ЛАРИНГИТ. Натереть на терке черную редьку, отжать сок и пить его целый день понемногу, или применять отхаркивающие средства.

ПОНОС. Взять 200 гр. грецких орехов, расколоть их и отделить внутренние перегородки, наполнить ими половину бутылки и залить спиртом до полной. Настаивать 2-3 дня, принимать 4-5 раз в день. На 30 гр. кипяченой воды (теплой) - 7-10 капель. Понос обычно проходит, тогда прием настойки прекратить, иначе это средство может вызвать запор.





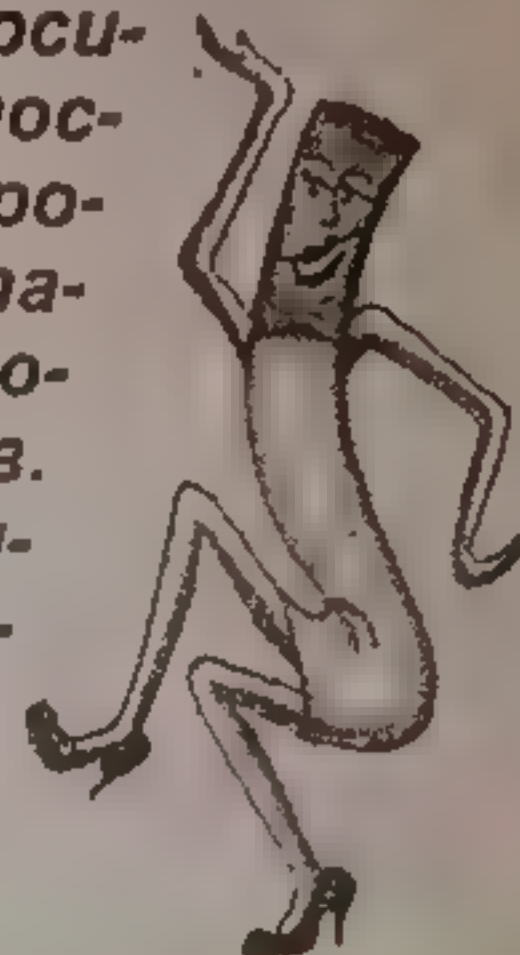
ЗИМА - ДРУГ ИЛИ ВРАГ?

В немецком информационном бюллетене говорится, что холодная и сырая погода обязательно вредит здоровью. По словам климатолога доктора Ангелы Шу, регулярные прогулки в зимнюю погоду, напротив, могут способствовать улучшению кровообращения и работы сердца, а также могут укрепить весь организм, повысить выносливость его к простудным заболеваниям.



НОВОЕ О КУРЕНИИ

По данным специалистов из медицинской школы при университете в Южной Калифорнии, после выкуривания сигареты, в крови снижается уровень простаглицлина - вещества, отвечающего за расширение сосудов. Итог очевиден: стойкое повышение артериального давления со всеми вытекающими последствиями для организма.



СРЕДСТВО ОТ ПОХМЕЛЬЯ

Если с вечера вы выпили много алкоголя и наутро хотели бы избавиться от последствий, то за завтраком достаточно выпить одну таблетку (1 г) витамина B1.



ОБЪЯВЛЕНА ПОДПИСКА НА ПЕРВОЕ ПОЛУГОДИЕ 2002 ГОДА НА НОВУЮ ГАЗЕТУ



"Придумай себя"

Наши читатели - это, прежде всего, прекрасная половина человечества от 14 до 60 лет, и не только... Пользуясь нашими советами, вы сможете придумать себя восхитительной, неординарной, обаятельной, сохранить свою природную красоту и поддерживать ее в зрелые годы, справиться с психологическими проблемами и открыть дверь к успеху!

Подписной индекс **31167**

Стоимость на 1 месяц - 4 руб. 50 коп.

на 3 месяца - 13 руб. 50 коп. на 6 месяцев - 27 руб.

Подписка проводится пока на территории Владимирской области.

Неотложная помощь вашему

ЗДОРОВЬЮ

ЭТА ЕДИНСТВЕННАЯ ВО ВЛАДИМИРСКОЙ ОБЛАСТИ ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА, ОТРАЖАЮЩАЯ В ПОЛНОЙ МЕРЕ ДАННУЮ ТЕМАТИКУ.

По мнению редакции, человек должен быть здоров телом, а главное душой. Если вы хотите дольше прожить, помочь себе сохранить здоровье или исцелиться, узнать о том или ином заболевании мнение медика-профессионала, поддержать молодежь в борьбе с такими недугами цивилизации, как наркомания, СПИД, вирусный гепатит -

ВЫПИСЫВАЙТЕ НАШУ "НЕОТЛОЖКУ"!

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС ГАЗЕТЫ
В ОБЛАСТНОМ КАТАЛОГЕ:

31166

ПОДПИСНАЯ ЦЕНА:

Подписка проводится пока на территории Владимирской области.

на 1 месяц - 9 руб.; на 3 месяца - 27 руб.; на 6 месяцев - 54 руб.

Адрес редакции: 600009, г. Владимир, ул. 1-я Пионерская, д. 80-б, оф. 12. Тел. (8-0922) 23-95-74.

В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ:

Свет Анастасии. Мы завершаем публикацию материалов, в которых молодая сибирская отшельница делится своим мнением о здоровье.

Каково ваше самочувствие? Оказывается, каждый очень просто может ответить на этот вопрос.

Осень женщины. Что она чувствует, когда ей за 50.

Тел.: 23-95-74
Адрес редакции:
600009, г. Владимир,
ул. 1-я Пионерская, д. 80"Б"
тел.: 8(0922) 23-95-74
Издатель и учредитель:
ЗАО "ИРИДИУМ"

Главный редактор:
Красников Л.В.
Художник:
Ольга Фадеева
Набор текста:
Екатерина Субботина
Дизайн, верстка:
Наталья Пичугова

Отпечатано в типографии ОАО
"Владимирская офсетная типография"
г. Владимир, ул. Благодатная, д. 3
Заказ № 8517
Свидетельство о регистрации:
№ ПИ Т 77-7165 от 22.01.01 г.
Время подписания в печать: 10.10.2001 г.
Тираж 17000 экз. Цена свободная.

"НЕОТЛОЖНАЯ ПОМОЩЬ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ" ПРЕДЛАГАЕТ:
ЧЕМ ВОСПОЛЬЗОВАТЬСЯ РЕЦЕПТОМ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ЛЕЧАЩИМИ ВРАЧАМИ.

Сегодня в номере:

**Будет чист
больничный лист**
✓ Вам, детвора, на пользу игра
✓ С самого рождения - упражнения
✓ Ох уж эти сопливые дети!
..... 2 - 3

**К детскому здоровью
отношусь с любовью**
✓ Вам в багаж - отличный массаж
✓ Я для них читаю стих
✓ Чтоб иммунитет был сильным, как атлет 4 - 5

**В нашей шпаргалке -
о пользе закали**
✓ Вижу под окном - кроссы босиком
✓ Способ такой всегда под рукой 6 - 7

**Недуг на порог
не пустим, милоч!**
✓ Чесночный зубчик тебе, голубчик
✓ Связан с ванной метод данный 8

Подписка на 2003 год!

По Объединенному каталогу «Пресса России» (том 1-й, стр. 90) на I полугодие 2003 года открыта помесная подписка на газету «Дюймовочка» - индекс 45753.

Информацию о подписке вы можете найти и в каталогах областных изданий.

Тут от простуд рецептов пуд



Вам, детвора, на пользу игра

В детстве я часто страдала от простуд. Закармливали меня таблетками, лечили народными средствами - все без толку. Но пошла, на мое счастье, мода на нетрадиционные методы лечения, и педиатр предложил для слабых легких игры.

Мы представили, что пол - это болото, а листы бумаги - кочки. В противоположных углах комнаты устроили «норки». И я должна была, как хомячок, переносить из «норки» в «норку» «запасы на зиму». Сильно надую щеки, перейду на другую сторону «болота» и хлопну по ним, а потом обратно по «кочкам». В другой раз раскладывала мама на столе сантиметровую ленту. Рядом ста-

вила пинг-понговый шарик. Я вдыхала воздух через нос и со всей силы дула на шар. Остановится где - ставлю кубик или пуговицу, сравниваю с предыдущим достижением. Веселей с сестрой было играть: соревновались, кто дальше шарик откатит.

Скажите, какой ребенок не любит мыльных пузырей? Мы, конечно, исключением не были. В стакан наливали воду, добавляли каплю-две шампуня, вдыхали через нос воздух, а выдыхали через трубочку в воду. У кого бульканье с одного выдоха получалось самым долгим, тот и выигрывал. А потом из этой воды надували мыльные пузыри. Гоняли их по квартире так, чтобы на мебель или пол не опускались. То-то веселье (с пользой)!

А вот надувание резиновых игрушек было пыткой. В то время мы часто ходили в бассейн. Но меня не пускали в воду без красного матраца, а надувать приходилось самой! Как радовалась, когда он наконец-то лопнул!

А на лето уезжала в деревню. Для кого-то это было каторгой, а для меня раем! Целыми днями на свежем воздухе! Даже хождение в теплые дни по щебню, песку или хвое не было мукой.

Такое комплексное лечение дало плоды: с каждым годом я болела все реже и реже.

*Е. Чиркова, психолог,
г. Северодвинск*



Ребенка додержала я дома до двух лет: первенец, жалко в садик отдавать. Да и врачи не выписывали, время тянули: мол, заболит сразу. Тогда мы приняли свои меры....

Есть фруктовая смесь

Сразу после Нового года начали усиленно кормить фруктами и витаминами. Месяц детским «Витрумом» пичкали и поили настоем шиповника. Если моя Юля витаминки готова была жевать пачками (давали мы их по норме - полтаблетки), то от шиповника наотрез отказывалась. Пришлось выдавать за чай - сахара и заварки добавлять. А потом ба-

бушка подсказала нам рецепт вкусного витаминного компота. В литровом термосе на ночь заваривали шиповник, сухую чернику, черемуху и малину примерно в равных количествах - по детской горсточке. Утром смесь эту мы процеживали и с 2 - 3 столовыми ложками сахара доводили до кипения, но не кипятили, а то витамины пропадут. А пила такой компот не только Юля - всей семье по душе пришелся!

Про себя забыла - кукол лечила

Потом, как положено, эпидемия гриппа, поэтому пережидали мы ее дома. Но контактов все равно не избегать, так что, как в люди

Будет чист

Спасут козы от угрозы

Однажды зашли мы с сыном и снохой в супермаркет и увидели на витрине козье молоко. Дети мои сразу же купили его, а я вспомнила свое детство, когда нам с мамой, сугубо городским жительницам, пришлось держать козочек, чтобы легче жилось. Они так хорошо доились, что у нас было и молоко, и творог, и простокваша. Да и пасти козочек надо было весь день на свежем воздухе. Думаю, из-за этого и болела я очень редко, и была вся такая пышненькая!

Поэтому, если есть возможность, поите детишек козьим молочком. Будут они здоровенькие и крепенькие.

Н.П. Щербинина, г. Нефтеюганск



Дивный настой витаминный

Прошлой зимой, под Новый год, дочка моей знакомой, Ольги, простудилась и заболела: поднялась температура, появился кашель. Мать девочки сразу же стала поить ее чаем с малиновым вареньем и настоем липового цвета. Делала его обычно: столовую ложку измельченного сырья заливала в эмалированной кружке стаканом кипятка, час настаивала. Давала дочке пить с медом по полстакана 3 раза в день перед едой. Болезнь прошла меньше чем через неделю, но, поскольку простужалась Катюша часто, решили попить ее еще кое-чем - для профилактики.

Обычно в мае, когда почки сосны достигали длины примерно 5 - 7 сантиметров, Ольга собирала их, пропускала через мясорубку, заполняла на треть трехлитровую стеклянную банку и заливала доверху горячим сладким сиропом. Закатывала крышкой - и настой витаминный готов. Его-то вот и пила в ту зиму Катюша для укрепления здоровья. Надо сказать, помогло здорово - за ту зиму больше ни одной простуды у девочки не было.

Ф.П. Платонов, Чувашия

Ох уж эти

выходили, в нос всем известную оксолинку закладывали. Юльке нашей опять не по нраву - она из всего лекарства только сладкую микстуру любит, но ведь ее в нос не будешь закапывать. Выход нашли: дочь сначала всех кукол вылечит - носы намажет, - а потом сама дается для «экзекуции».

И еще купили в аптеке антигриппин. Почти безвкусная водичка, но помогла мне и ребенку продержаться.

Лимон - простуда вон!

А папа наш - Фома неверующий - народным средствам не очень доверяет,

поэтому на антигриппин не согласился. Уговорили его только на лимон - он страсть как все кислое любит. Я кипятком ошпариваю, а Юля настойчиво так целебный фрукт предлагает. Попробуй от детского угощения откажись!

А когда лимон в чистом виде все же надоел, на мясорубке вместе с ним прокрутили 300 г клюквы и добавили 3 столовые ложки меда. Давали такую смесь за час до еды по столовой ложке. Юля серьезно изображала доктора Айболита и напоминала папе каждый раз, что лекарство нужно запивать стаканом теплой воды.

БОЛЬНИЧНЫЙ ЛИСТ

3

Есть прок использовать чеснок

Зимой и весной, когда многие болеют гриппом и вирусными инфекциями, я запасуюсь домашним лекарством, которое храню в прохладном месте. Проворачиваю через мясорубку 2 головки чеснока и 5 лимонов. Затем добавляю пол-литра кипяченой воды, настаиваю 4 - 5 дней. Во время сезонных заболеваний даю детям это средство по пол чайной ложки 3 - 4 раза в день через 30 минут после еды. Лекарство очень хорошо помогает избежать болезней. Только подходит оно для детей старше 5 лет.

Елена Ивановна, «Лекарь»

Недавно я стал дедом. Внук Сережа родился слабым и хиленьким. На это были причины: тяжелая беременность и кесарево сечение. Так как сам я специалист

в области физической культуры (работаю тренером на заводе), то и своего новорожденного внука решил приобщать к спорту с первых дней его жизни. Именно спорт, по моему убеждению, делает слабых сильными, сильных - сильнейшими.

Я подобрал упражнения для развития кистей и стоп, мимики, кожной чувствительности, которые способствуют совершенствованию различных участков коры головного мозга. И начал заниматься с внуком, хотя было ему всего 20 дней от роду.

В гимнастику включил массаж (50 %), «хватательные» упражнения и висы (30 %) и упражнения для развития гибкости (20 %). Со временем (всего за 2 дня) освоили «стойку» на руке. Я применял разные приемы массажа: поглаживание, выжимание, разминание, похлопывание. Массажные движения выполнял по направлению к ближайшим лимфатическим узлам, от периферии к центру. Ножки массирую от кончиков пальцев до коленных суставов и к паховым узлам, грудную клетку - от середины в стороны, пояснич-

цу и крестцовую область - к паховым узлам, шею - от волосного покрова вниз, лицо - от носа в разные стороны и от висков вниз. Но особенно важен для ребенка массаж живота - его я делал круговыми движениями по ходу часовой стрелки.

Массаж и гимнастика в обнаженном виде - прекрасная

закалка. После занятий я окунал ножки ребенка в воду: сначала комнатной температуры, а потом постепенно снижая температуру и доводя ее до холодной из-под крана. Позже стал обтирать тело внука водой комнатной температуры, тоже постепенно доводя ее до холодной.

Практикую и другой метод закаливания: обливаю Сережу теплой водой, но не вытираю полотенцем. Не забываю о ежедневных прогулках на воздухе при любой погоде с открытым лицом.

Сейчас моему внуку 5 месяцев. Он не болеет, растет спокойным, с хорошо развитыми ножками и ручками, с быстрой реакцией. Хорошо спит. Сам стоит, сидит, висит на моих пальцах 35 секунд, несколько секунд может висеть на одной руке, очень любит висеть вниз головой. А главное - он выполняет все упражнения с удовольствием.

Борис Гринь, «ФиС»

С самого рождения - упражнения



Пион заслуживает трон

Летом мы с дочкой гостили в поселке у родственников. И малышка заболела очередной раз. На улице жарища, градусов 30, а мне врача вызывать надо! Местная фельдшерица посоветовала сбор, который, по ее словам, помогает намного лучше настойки хваленной эхинацеи. Надо только пить его месяца два, желательно в сентябре-октябре.

Смешать по 50 г измельченных высушенных корней пиона уклоняющегося, бадана толстолистного, одуванчика лекарственного, солодки голой и цикория (можно купить в аптеке). Столовую ложку смеси заварить стаканом кипятка. И давать отвар по полстакана за 30 минут до еды.

Нам это действительно помогло. За последний год дочка всего один раз перболела гриппом

Т.П. Евгеньева, Санкт-Петербург

СОПЛИВЫЕ ДЕТИ!

И грейпфрут тут как тут!

В сад пошла девочка в конце марта. Время, надо сказать, у нас на Севере не располагает к таким мероприятиям - слишком холодное, сырое и ветренное. Но антигриппинчик и компот мы продолжали пить и добавили

грейпфруты. В половинке небольшого содержится дневной запас витаминов.

Теплы руки - не будет муки

А еще я строго следила за одеждой для прогулок и в садике воспитателей попросила контролировать. Ведь на ноги мы надеваем ребенку колготки, носки, а сверху ботинки на меху, а про руки часто забываем. Но они тоже тепла требуют. Поэтому на руках у моего детеныша всегда были перчатки. И еще одну пару я всегда давала с собой - на смену, если первые намокнут. Сначала перчатки надева-

ли мы с шутками-прибаутками: домики искали и прятали туда пальчик-папу, пальчик-маму, пальчик-Юлю и по очереди бабушек-дедушек. А потом, как постарше дочка стала и сказки эти ей надоели, запугали - замерзнут ручки, заболеют, придется уколы делать. Не педагогический метод, но другого мы не нашли. Зато Юля с двух с половиной лет научилась сама не только надевать перчатки, но и проверять перед прогулкой карманы - есть ли запасные.

Для Юли - масло туи

Насморк ребенок мой все же подхватил - на третьей неделе хождения в сад. Я, че-

стно говоря, каждый день ожидала и его, и температуру, понос и все прочие гадости, что начинаются в период адаптации. На этот раз был только насморк, но тяжелый. Лечили мы его общеизвестными средствами - грели ноги, заставляли дышать над паром горячей картошки, неделю закапывали отвар ромашки, чтобы нос прочистить, а потом еще неделю отвар коры дуба.

Справились, но осенью началось то же самое. Чуть подует на улице - нос не закладывает, но течет. Выявили аденоиды. Лечить мы их стали маслом туи. И что удивительно, помогало оно и при начинающемся насморке! Чуть засопливит Юля, мы два дня покапаем - и все в норме!

Скоро зима. И опять заранее - шиповник, компот, масло туи и две пары перчаток или рукавичек.

Н. Бармина, г. Северодвинск



К детскому здоровью

Точечный массаж, разработанный кандидатом медицинских наук А.А. Уманской, вошел в практику педиатров как надежный и общедоступный метод профилактики и лечения респираторно-вирусных и гриппоподобных заболеваний. При систематическом и правильном применении он дает отличные результаты.

Вам в багаж - отличный массаж

Все предназначенные для массажа точки разделены на девять зон: основные (2 - 4, 6 - 8) сосредоточены в области лица и шеи, дополнительные (1, 5, 9) - на поверхности грудной клетки, сзади у позвоночника и на руках.



Точка 1 связана со слизистой оболочкой трахеи, бронхов, а также с костным мозгом. При массаже этой точки уменьшается кашель, улучшается кровообращение.



Точка 2 связана со слизистой оболочкой нижних отделов глотки, гортани, а также с тимусом (вилочковой железой), регулирующим иммунные функции организма. Массаж этой точки повышает сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям.



Точка 3 связана с особыми образованиями, контролирующими химический состав крови и повышающими защитные свойства слизистой оболочки глотки и гортани.



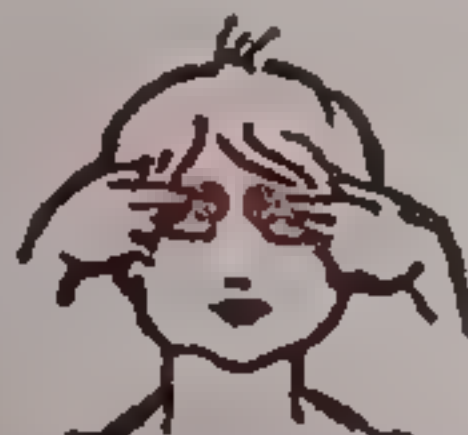
Точка 4 связана со слизистой оболочкой задней стенки глотки, гортани и верхним шейным симпатическим нервным узлом. Массаж этой точки активизирует кровоснабжение головы, шеи, туловища.



Точка 5 расположена в области VII шейного и I грудного позвонков. Она связана со слизистой оболочкой трахеи, глотки, пищевода, а главное - с нижним шейным симпатическим нервным узлом.

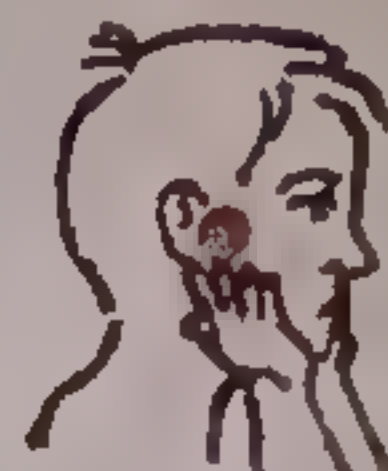


Точка 6 связана с передней и средней долями гипофиза. Массаж этой точки улучшает кровоснабжение слизистой оболочки носа, гайморовых полостей, а главное - гипофиза. Дыхание через нос становится свободным, насморк проходит.



Точка 7 связана со слизистой оболочкой решетчатых образований полости носа и лобных пазух, а также с лобными отделами головного

мозга. Массаж этой точки улучшает кровообращение слизистой оболочки верхних отделов полости носа, а также области глазного яблока и лобных отделов головного мозга.



Массаж точки 8 положительно воздействует на орган слуха и вестибулярный аппарат.



Массаж точки 9 нормализует многие функции организма.

Лучше всего делать массаж утром и вечером, если есть возможность - чаще: через каждые пять-шесть часов.

Потрите ладонь о ладонь - разогрейте руки, потом приступайте к массажу в соответствии с нумерацией точек - первая, вторая и т.д. Кончиком указательного или среднего пальца надавите на участок кожи в зоне нужной точки до появления незначительной боли. Затем сделайте девять вращательных движений по часовой стрелке и девять против. Продолжительность воздействия на каждую точку - не меньше 18 - 20 секунд.

Симметричные зоны 3 и 4 массируют иначе: делают растирающие движения пальцами сверху вниз, от задней поверхности шеи к передней, одновременно двумя руками. Это активизирует работу щитовидной железы. Другие симметричные зоны массируйте тоже обеими руками.

Точечный массаж не имеет возрастных ограничений, а противопоказан только тогда, когда в области зон массажа есть гнойничковые поражения кожи, а также родинки, бородавки, новообразования.

В. Максимова, «Здоровье детей»

Чтоб иммунитет

Поможет здесь прополисная смесь

У 12-летнего сына постоянные кашель, насморк. Простудные заболевания - все наши. Может, сказывается контакт в пятилетнем возрасте с дедом - он туберкулезом болел? Неужели эта хворь и к сыну привязалась? Правда, педиатр патологии легких не находит. Как поправить здоровье ребенка?

Анна Владимировна, г. Пермь

Что касается туберкулеза, то Ваши подозрения, Анна Владимировна, очевидно, напрасны. Скорей всего у ребенка ослаблен иммунитет - это и делает его беззащитным перед инфекцией. Потому-то и не пропускает он ни одной эпидемии гриппа. Такая

беззащитность перед инфекциями - особенно у детей и пожилых - встречается нередко. Поэтому попробую помочь.

...Случилось мне на неделю выбраться на рыбалку с товарищем по работе - хирургом. Сидя у вечернего костра, насытившись ухой, Андрей вынул из нагрудного кармана изрядно обшарпанный портсигар.

- Неужели ты курил много лет? - спрашиваю. - Это надо же так вещь износить...

- Что ты! С детства рос самым чахлым в семье. Часто простужался. А ты говоришь «курил»... Просто ношу в портсигаре для сохранности спички.

- Такой-то здоровяк - и был чахлым? (Я просто не поверил.)

- Да! Наверное, и сейчас бы еще кашлял и соплевил, если бы не случай. Родители чего только не пробовали, что б укрепить мое здо-



ОТНОШУСЬ С ЛЮБОВЬЮ

Пошел за водою, встретил деда с бороною...

«Три колодца» - пожалуй, самая забытая из «лечебных игр». Тем не менее она - самая важная (если, конечно, вы не намерены с детства начать пичкать своего потомка антибиотиками).

Игра строится на «легочном меридиане» - от большого пальца до подушки. Начинается с поглаживания большого пальца:

- Пошел Ивашка за водою и встретил деда с бороною. Тот показал ему колодцы...

Дальше слегка надавите на запястье, прямо на точку пульса:

- Здесь вода холодная (Нажав, мы активизируем иммунную систему. Профилактика простуды.)

Теперь проведите пальцем по

внутренней поверхности руки до локтевого сгиба, надавите на сгиб:

- Здесь вода теплая (Регулируем работу легких.)

Пошли дальше, вверх по руке до плечевого сустава. Чуть-чуть нажмите на него (мы почти закончили «массаж легких»):

- Здесь вода горячая...

А тут кипятки! (Пощекочите карапуза под мышкой. Он засмеется - а это само по себе хорошее дыхательное упражнение.)

Начинайте прямо сейчас. В мерзко-простудную осеннюю погоду такие игры весьма кстати: и развлечение, и профилактика гриппа.

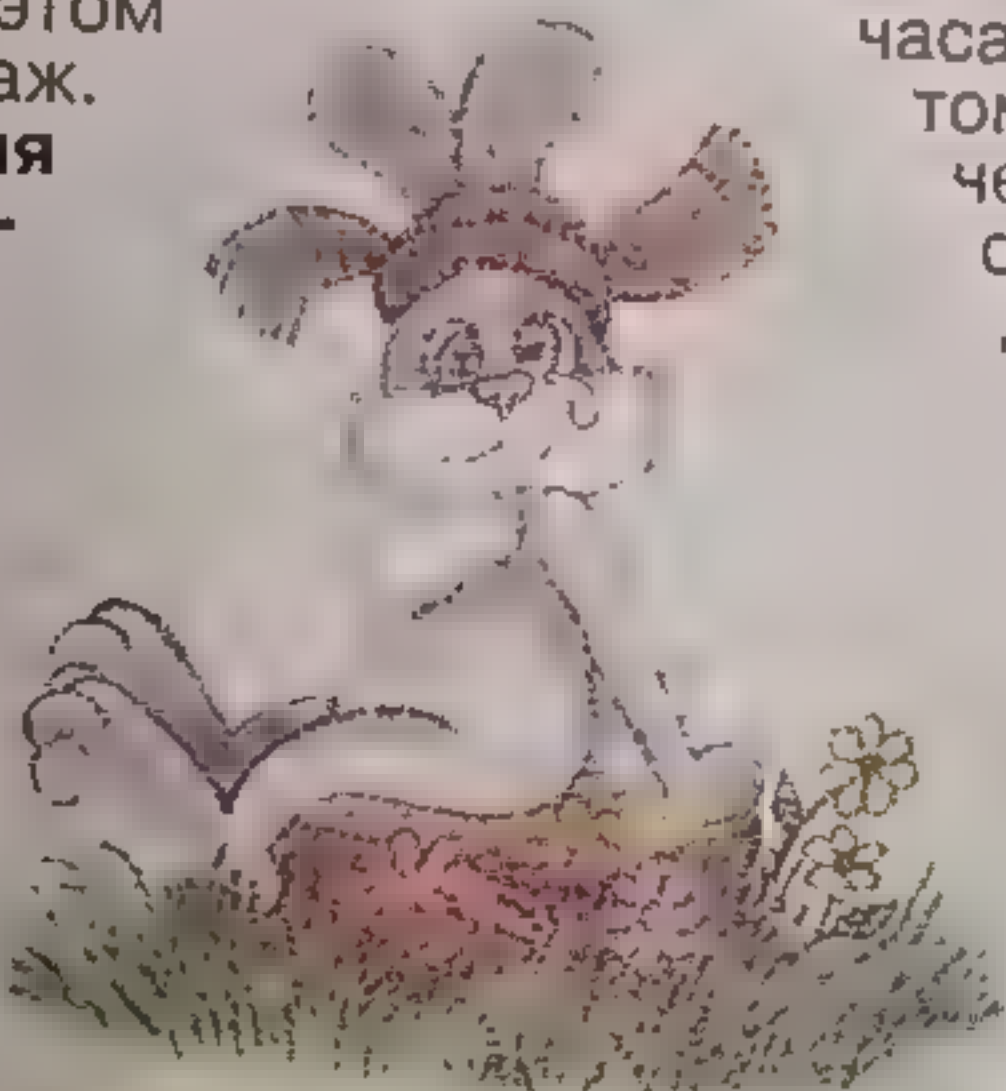
Юлия Николаева, www.aif.ru



Я для них читаю стих

Работаю я воспитателем в детском садике, у меня растет маленький сынишка Сережа. Уверена, большинство родителей и воспитателей согласятся с тем, что главное - вырастить крепких и здоровых детишек. А наиболее эффективен в этом плане точечный массаж.

Для предупреждения простудных заболеваний, ОРЗ необходимо несколько раз в день массировать точки на лице и кистях рук. Но взрослым обычно некогда заниматься этим. А о детях и говорить не приходится... Ведь бывает очень сложно оторвать ребен-



ка от игры и заставить заниматься самолечением. Тогда я придумала стихи про зайчика. Детишки с удовольствием рассказывают это стихотворение и делают точечный массаж. Мы проводим его перед сном, после тихого часа, на занятиях физкультурой, летом - на прогулке. Без преувеличения скажу, что в нашей группе самая большая посещаемость: дети болеют реже.

Итак, стихи «Про зайчика».

Вышел зайчик на лужок,
На зеленый бережок.
Плавные движения от переносицы к ушам. Нужно сделать 8 - 10 движений.

Потирает зайка нос,
Чтобы носик не замерз.
Надавите пальцами на

точки, расположенные у крыльев носа.

Серый зайчик вместе с нами
Потирает над бровями.
Массаж точек, расположенных у внутренних концов бровей.

Говорила зайке мать:
«Надо ушки потирать».
Надавите пальцами на точки, расположенные у основания мочки уха (у козелков).

Зайка лапкой лапку трет,
Зайка песенку поет.
Массируйте точку между большим и указательным пальцами.

«Ой спасибо вам, друзья!
Мне без вас никак нельзя».
Те же движения, но уже на другой руке.

Елена Дикова, «Друг дома»
<http://www.harbor.ru>

Был сильным, как атлет

ровье. Уж и руки опустили. А жили мы тогда не где-нибудь, а в «жарких Сочах». В один из бархатных сезонов у нас остановилась женщина, как оказалось, педиатр. Она увидела такое безобразие да и напустилась на родителей: «Что ж, дите свое не лечите?!» Я боялся ее как огня: думал, горькими пилюлями пичкать меня начнет. Ан нет. С собой у нее в дорогу была припасена майонезная баночка снадобья из прополиса. Поймает меня перед трапезой - и в рот чайную ложку этого снадобья! Да запить даст обязательно теплым молоком. Вскоре баночка опустела. Но достать прополис и приготовить эту смесь самому или чуть больше, но уже «скелетом» меня пацаны не дразнили. Да это что! Самое главное - перестал простуды цеплять. А в институте ни одной лыжной эстафеты без меня не об-

ходилось. Лыжи - моя страсть. Кстати, именно в институте и узнал о научной подоплеке лечения прополисом. Сам факт, что в 60-х годах использование прополисного масла было разрешено ученым советом Минздрава для комплексной терапии туберкулеза и других болезней легких, говорит сам за себя.

А приготовить прополисную смесь можно так. Расплавить 100 г сливочного масла, охладить его до 50 градусов и добавить 10 г прополиса. Смесь нагреть до 70 градусов, непрерывно помешивая. Затем профильтровать через марлю и охладить. А принимать за час-полтора до еды.

Попробуйте и Вы, Анна Владимировна, укрепить сынишку этим средством. Повысив иммунитет, скорей всего, сможете уберечь ребенка от изматывающих простуд.

И.А. Крылов, к.м.н.

Метод таков: 108 шагов

Моя дочь в детстве постоянно болела. Когда она чуть не умерла сначала от ветрянки, а потом от гриппа, я поняла, что нужно срочно что-то делать. На глаза попала заметка о том, что тибетские монахи каждое утро делают босиком 108 шагов по горному ручью и никогда не болеют. Тогда я решила воспользоваться этим методом. Налила воду в ванну, с дочкой сделали 108 шагов, вытерли ноги, включили музыку и танцевали, пока ногам не стало жарко. Так повторяли в течение месяца, и это помогло укрепить иммунитет.

Галина, г. Рязань

В нашей шаргалке



Вижу под окном - кроссы босиком

Когда я переехала в новую квартиру, ежедневно за завтраком стала наблюдать, как около семи часов под моими окнами пробежал мужчина и пятеро ребят. Было еще холодно - начало марта, но бегущие были в футболках, шортиках и... босиком. Я захотела познакомиться с этой командой.

Весна - все ж тепла она...

Семья Головановых сразу пригласила меня в гости. Дверь открыла босая женщина в летнем платье. А в квартире гулял прохладный весенний ветер. На полу в гостиной играли шестеро детей: три мальчика и три девочки. Самую младшую, трехмесячную Олю, мама держала на руках. «Не простудится?» - спрашиваю. «Что Вы! Сейчас тепло, весна все-таки. Зимой в квартире намного прохладнее. Но никто у нас не просту-

жается, все здоровы. Попробуйте и Вы босиком походить». Я была в носках, но замерзла моментально. Попросила тапочки. «Вы замерзли, потому что ждали этого. Я тоже так начинала. Дети уже по снегу босиком бегали, а я сопливила, даже подумав о холоде», - рассказывала мне хозяйка квартиры.

Пять лет назад о босых ногах и здоровых детях в семье Головановых и не мечтали. Лекарства не помогали, а врачи разводили руками: мол, дело обычное, все ребятки болеют. Тогда Нина Олеговна, воспитатель детсада, и Николай Васильевич, учитель физкультуры, стали искать способ оздоровить своих деток.

Пытались закалывать их водой, но для каждого пришлось бы разрабатывать свою систему. С шестерыми детьми это тяжело. Однажды кто-то из детей захотел походить по дому босиком. Разрешили, хотя были готовы к очередному ОРЗ. Но ничего страшного не произошло. Разрешили остальным. Дети не шмыгали носами, температура не поднималась. Прошло лето, осень - никто не за-

болел. Решили начать бегать босиком. В любую погоду.

Дети стали выходить с папой на снег. Сначала в легких спортивных костюмах и кроссовках, потом раздетые и босиком. Играли в футбол или снежки минут по 30. Потом к ним присоединилась и Нина Олеговна. Она первая окунулась в прорубь. С тех пор вся семья еще и моржеванием занимается.

О питании: кашу заранее

О питании Головановы ничего нового не придумывали: едят много овощей и фруктов в сыром и сушеном виде, любят молочные продукты. С вечера запаривают для завтрака кашу. Почти не употребляют рыбных консервов и мяса. Дети не очень

любят и сладости, больше йогурты и творог.

И хотя никто ничего не запрещает, ребята не проводят весь день у телевизора. Им приятнее побегать на свежем воздухе.

Маленькую Олю еще не начали закалывать. Мама пока только купает ее в воде комнатной температуры. Малышка много спит, с аппетитом сосет мамино молоко и за свою недолгую жизнь с болезнью еще не сталкивалась.

Вечером, уже дома, я сняла носки и шагнула на холодный линолеум... С этого началось и мое закаливание.

Прошел месяц, а у меня еще не было простуды, кашля. Дома и зимой с удовольствием хожу в летнем платье и удивляюсь, как раньше не додумалась снять носки и тапки. Надеюсь, потихоньку и ко мне вернется это богатство - здоровье.

О.В. Васильева,
Ленинградская обл.

В луже плескались

В один из октябрьских дней после обильных дождей с акушеркой идем в соседний хутор делать профилактические прививки. Вдоль дороги глубокие кюветы, заполненные водой. Прохладно. На мне демисезонное пальто, резиновые сапоги, акушерка одета так же.

И тут мы видим: вместе с гусями и утками в кювете плещутся дети. Меня озорная взяла: купаться в такое время, в луже! Любая простудная болезнь обеспечена. Выгнал всех из кювета, объяснил, почему в такое время, да еще и в таком месте, нельзя купаться, и пошел. Часа через два возвращаемся домой тем же

путем. И что же видим? Те же дети купаются в той же луже как ни в чем не бывало! Честно говоря, я подумал, что после такого купания работы мне поприбавится. И что же? Хоть бы один подцепил насморк! Ребята-то сельские, закаленные. Если б горожанина окунуть в такую воду хотя б на 5 минут, то могло бы быть все что угодно, вплоть до воспаления легких.

Так вот, скажу вам, что против простуды, как и любви, нет никаких лекарств. Существует только одно надежное средство - закаливание.

Но мероприятия по закаливанию не ограничиваются только ваннами. Не кутайте ребенка. Ви-

Важное обтирание влажное

Одно из самых мощных воздействий на организм. Реакция на пониженную температуру состоит из трех фаз. Первая - это спазм сосудов кожи. Вторая - адаптация к низкой температуре воды: покраснение кожи, снижение артериального давления, мобилизация всех систем организма; сопровождается увеличением активности и улучшением самочувствия. Третья - возможное понижение кожи, озноб. При систематическом закаливании первая фаза быстро перетекает во вторую, а третья не наступает во-

се, что и является главной целью. Элемент закаливания можно вносить в такие обычные процедуры, как умывание и купание. Температуру общей ванны следует понижать постепенно, начиная от 37 - 36 градусов. Первое изменение - в конце процедуры. Следующая ванна «закрепляет» пройденную температуру. Можно обливать ребенка водой на 2 - 3 градуса ниже основной. Или использовать эффект «холодного пятна», когда холодная вода бьет струей в полную ванну, ребенка помещают ненадолго в прохладную зону. Очень эффективно влажное обтирание. Повторять эту процедуру можно при каждой смене одежды. Сначала обтирают только руки и ноги, потом - все тело. Затем ребенка вытирают насухо и одевают.

Способ такой

Ножки в воде - не быть беде

При контрастном обливании ребенок стоит рядом с мамой или папой. Еще лучше, если они обливаются вместе, тогда малыш видит, что его «не мучают». Окапывают холодной водой резким движением из ведра или ковшика, предварительно предупредив малыша: «Раз-два-три!» Перед процедурой тело обязательно должно быть разогретым в теплой ванне или бане - только тогда можно получить закаливающий эффект, а не простуду. Статистика показывает, что контрастное закаливание

уже через год снижает вероятность ОРВИ у малышей в 3,5 раза! Особенно закаливание полезно детям, страдающим экссудативным диатезом (им тепло вовсе противопоказано).

Наиболее безобидным является контрастное обливание ножек. Вообще, ножки - прекрасный показатель состояния ребенка. Там масса биологических точек, связанных со всем организмом. Массируя их, мы воздействуем на тот или иной орган. Не надо сразу паниковать, если ручки или ножки вашего чада холодные, а сам ребенок весел. Вспомните животных: когда те ступают по снегу или горячему песку, то подушечки

О пользе закалики

Нашу девочку мы начали закаливать в 3 недели от роду - облили водой комнатной температуры. Дело было в декабре, и в комнате было 16 градусов. Малышка всплакнула, возмутилась, но мы быстро завернули ее в теплую фланелевую пеленку, я прижала ее к сердцу, и ребенок расцвел.

В конце декабря мужа дома не было, и я купала ребенка одна. Решила облить Милашу холодной водой, какая в кране была (думаю, градусов 9 - 10). Вместо привычного писка ребенок затих, глаза большие, а в них - испуг и блаженство. У самой сердце сжалось - вдруг ребенка до разрыва сердца довела?.. Но ничего, в тот вечер она была удивительно спокойна, быстро уснула, хорошо поела.

Больше таких экспериментов я не повторяла. Мы перешли на холодную воду из-под крана постепенно, к двум месяцам, доливая холодную в воду комнатной температуры.

пользу, любые сомнения приводят к простудам. Перед обливанием каждый раз надо говорить одну и ту же фразу, например: «Малыш, обливаемся!» После обливания завер-

Нет, не рано водой из-под крана

«Слышь, обливаемся, малыш!»

При закаливании важно обоим родителям быть абсолютно уверенными в том, что эти процедуры приносят ребенку только

нужь в махровое полотенце и прижать к сердцу, покормить молоком - обеспечить полный комфорт. Обливать начинайте с ног.

В литературе для родителей я встретила три системы понижения температуры воды для обливания. У нас времени для игр с градусником не было, и мы делали проще: я выплескивала пятую часть из ковшика с водой комнатной температуры и доливала холодную воду. За несколько дней ребенок привыкал к такой температуре, переставал сильно возмущаться, тогда я отливала четвертую часть и т.д. Приблизительно за полтора месяца мы перешли к холод-

не простужались

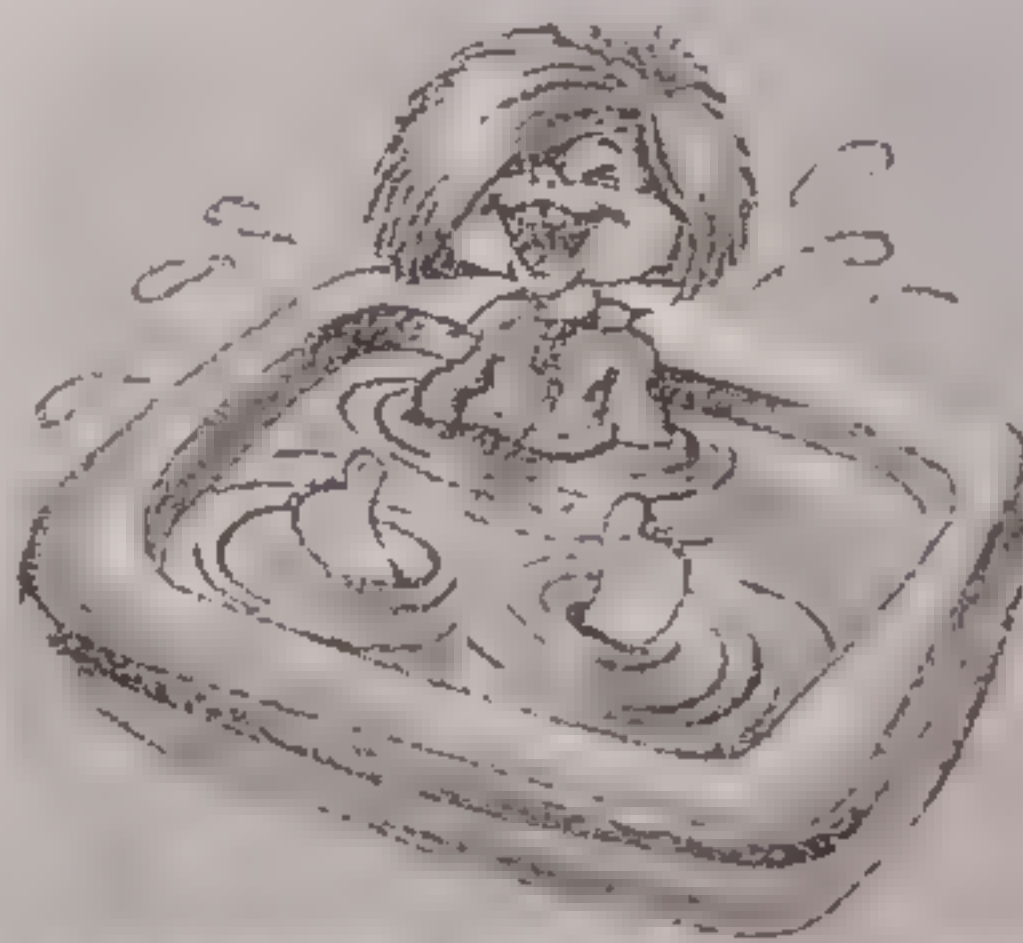
дели ли вы, чтобы цыгане когда-нибудь тепло одевали детей? Я не видел. И не встречал в своей практике простуженного ребенка из цыганской семьи. Одевайте свое чадо по погоде, учитывая при этом, что ребенок на улице в постоянном движении. Если вы заметили, что он вспотел, позовите его в дом, смените белье и снимите лишнюю одежду.

Дам еще два совета родителям. Первый - научите детей дышать через нос. Собственно, здесь нужны только напоминания и контроль. Второй - старайтесь, чтобы его ноги были в тепле. Если ваш ребенок не закален, то замерзших ног достаточно, чтобы

получить простуду.

В принципе же, чтобы в холодные месяцы вам не возиться с простудными заболеваниями своих детей, позаботьтесь о профилактике летом. В мое время летом мы не знали обуви - все время ходили босиком. Разрешалось это от поры, как прилетали ласточки, и вплоть до заморозков. Дело в том, что на подошвах находятся точки, связанные с органами дыхания. Испытание их холодом, босохождение дают такую закалку, которой не достичь никаким другим путем. Делают свое дело и солнце, ветры, дожди...

Н.Н. Штаб, фельдшер



ной воде из-под крана.

Кроме закаливающего эффекта холодная вода хорошо останавливает детский плач. Мытье рук прохладной водой перед едой возбуждает аппетит, а умывание холодной водой лица, рук или ног (или прохладная ванна) каждый час-полтора прекрасно снижает высокую температуру.

«Пару минут побудешь тут...»

Закаливание - это не только обливание холодной водой, но и воздушные и солнечные ванны. Мы свою 4-месячную малышку выносили голенькой на несколько минут перед динамической гимнастикой на лоджию, под первое солнце в марте. Все лето, как только попадался чистый песок или травка, дочурка бегала босиком.

Первый раз мы серьезно затемпературили (38,5) в два года. Температура держалась пару дней, я ее очень легко сняла протиранием прохладной водой лица, рук и ног, а также прохладной ванной и обливаниями холодной водой из-под крана. С насморком справились так: умывали лицо и отжимали из носа сопли. Около часа после такой процедуры ничего из носа не течет. Примечательно, что в ванную обтираться холодной водой Милаша звала меня сама. А насморк кончился, когда я сказала, что сопливый нос - причина, по которой мы не ходим гулять. А до этого он был около недели, причем 2 - 3 дня серьезный, не дающий спать.

Екатерина Кочаровская
<http://lada.nizhny.ru/>

Всегда под рукой

их лал принимают температуру поверхности. Как только ножки ребенка действительно начнут мерзнуть, организм даст команду «включить общий обогрев». Долгое ношение обуви лишь губит надежный природный механизм, и тот постепенно атрофируется, в кризисных ситуациях не срабатывает. Отсюда последствия: промочил ноги - простуда.

Дети любят болтать ножками в воде. Как только кроха начинает ползать, установите в комнате два тазика: один с теплой, другой с холодной водой. Опускайте малыша до середины голени по очереди то в один, то в другой тазик. В жаркую погоду можно перейти только на

холодный. Вы увидите, сколько радости и удовольствия вашему ребенку доставит эта процедура. Особенно если в тазик запустить игрушку.

Парилка - здоровья копка

Широко известен закаливающий эффект русской бани. Посещая ее, следует соблюдать правило «нагревание - охлаждение - отдых». В парилке первое время детям следует находиться 3 - 5 минут. Позже они сами будут давать понять, когда «хватит». Даже месячные малыши

могут начать хныкать или тянуться ручками к двери.

Постепенно количество заходов в парную увеличивают до 4 - 5 раз. В бане часто на раскаленные камни льют воду с добавлением трав (мяты, шалфея, эвкалипта, хвойных). Но следует учитывать индивидуальную переносимость того или иного средства.

Хворь, не трожь - я ведь морж!

Известно и закаливание только холодом. Но сторонников такого метода гораздо меньше, чем всех предыдущих. Это пробежка боси-

ком по снегу, купание в ледяной воде в течение 1 - 5 минут, моржевание среди льда. Решается на такое не каждый. Далеко не все знают, какие правила нужно соблюдать в экстремальных условиях. Необходима заблаговременная консультация врача.

Подводя итоги, хочется еще раз подчеркнуть, что закаливание - это комплекс мер по усилению иммунитета детского (и взрослого) организма. Чем раньше начинать, тем лучше. Процедуры не должны быть разовыми, иначе они теряют смысл. Закаливание должно стать образом жизни, только тогда можно получить максимальный эффект.

Мария Чулова,
По материалам Интернета

Недуг на порог не пустим, милочек!

Связан с ванной метод данный

Все знают, что замерзшие ноги грозят по меньшей мере насморком. У меня самой очень часто они мерзнут, даже летом. И у старшего сына тоже: видно, по наследству наградила.

Семилетнему мальчишке холодные ноги жить не мешают. Но бесконечно хлюпающий нос, першащее горло, а то и кашель означают, что гулять он не пойдет, мороженое ему не дадут.

Читала, что при нарушении кровообращения помогает контрастный душ, он тренирует сосуды — от горячей воды они расширяются, а холодная их заставляет сжиматься. Рассудила: если ноги холодные, значит, кровь плохо поступает. Вывод: неполадки с кровообращением. И решила я попробовать на себе контрастные ванны для ног.

Начала делать на ночь. Ноги аж горят, когда в кровать ложишься. И засыпать стала хорошо, а то крутишься, не знаешь, как в шерстяных носках отогреться. Теперь и сына приучила. Сначала ему это не очень-то по душе пришлось, но я разные истории рассказывала да книжки читала во время процедуры. Привык теперь. Да и результат есть: почти перестал простужаться. Ведь это еще и закаливание!

Делаю я контрастные ванны так. Есть у меня два глубоких пластмассовых таза, и если их налить полными, то вода почти скрывает голень. В один наливаю горячую воду, чтобы было терпимо, в другой — холодную. Сначала надо опустить ноги в горячую воду, подержать минут 5. Потом — в холодную: мы начинали с 3 секунд, дошли уже до 10. Затем опять в горячую и так далее, пока не надоест (хотя бы по 3 раза). Закончить надо холодной водой. Быстро насухо вытереть ноги, надеть теплые носки и шагнуть в постель.

Сыну делаю эти ванны с осени, как пошел в первый класс. Не скажу, чтоб совсем не кашлянул за это время, но школу не пропускал.

Нина Замятина, г. Самара



Родитель - вирусоноситель

Как подхватывают ОРВИ малыши, не посещающие детские сады? Чаще заражаются от родителей, которые ходят на работу и ездят в транспорте. Ведь на прогулке риск подхватить инфекцию от других детей очень невысок. Как же вести себя взрослым?

* Придя домой, снимите уличную одежду и обувь, вымойте руки — и только потом играйте с малышом.

* Избегайте контактов с простуженными людьми. Если это невозможно, регулярно мажьте носовые ходы оксолиновой мазью.

* В сезон простуд принимайте поливитамины, а еще лучше ежедневно заваривайте в термосе горсть сушеных ягод шиповника: этот напиток полезен и взрослым, и детям.

* При первых признаках простуды начните принимать аскорбинку. Ударная доза — до 1 г витамина С в сутки.

Чесночный зубчик тебе, голубчик

Пожалуй, самый насущный вопрос: как уберечься от гриппа? А если уж не убереглись — как излечиться побыстрее и без последствий?

Средства, о которых я расскажу, очень просты и всем доступны. Это известные каждому репчатый лук и чеснок. Есть их следует и утром, и вечером.

Слышу тысячеустный вопрос-крик: «А запах?!»

Да, некоторые предпочитают проглатывать кусочки чеснока, не разжевывая их. Действительно, запаха в этом случае не будет. Но и пользы — никакой!

В том-то и дело, что для защиты от гриппа необходимо присутствие — хотя бы небольшое — сока чеснока именно в полости рта. Как раз он, этот сок, и создает надежный заслон от всех вирусов и микробов.

А избавиться от запаха или значительно уменьшить его довольно просто. Пусть ребенок прополощет рот лимонным соком — и все дела. И запах уменьшится, и защита сохранится. Ну а если и вовсе отказывается есть чеснок, повесьте на шею малышу зубчик на веревочке.

Ведь микробы - причина хворобы

В холодное время года насморк нередко навещает многих из нас. Лекарств от него множество. При этом врачи обращают внимание и на инфекцию, которая находится внутри носа.

А вот у нас в семье ни у кого никогда не было насморка. Спросите — почему? Всех нас научила одному простому средству моя бабушка.

Она справедливо полагала, что инфекция скапливается в передней части носа. И заставляла нас, маленьких внучат, обязательно с мылом — обыкновенным детским мылом — промывать пальчиком наши носы. Чем глубже, тем лучше. «Если передняя часть носика чистая, — говорила она, — откуда же быть микробам?..» И мы действительно не болели.

П.А. Попов, доктор, г. Москва

Малышу поможет цинк

Если хотите, чтобы дети выросли здоровыми, следите за содержанием в их питании достаточного количества цинка. Этот полезный минерал укрепляет еще слабую иммунную систему малышей, помогая им успешно справляться с детскими болезнями.

Суточная потребность человека в цинке покрывается за счет хлебопродуктов, мяса, молока, овощей, у грудных детей — за счет грудного молока.

«Сам себе лекарь»

Зарегистрирована Гос. Комитетом РФ по печати
Св. № 015322 от 10.12.1998 г.
Перерегистрирована
Министерством РФ по делам
печати, телекоммуникаций и
средств массовой информации
Св. ПИ №77-9103
от 31 мая 2001 г.
Адрес редакции и издателя:
164501 Архангельская обл.
г. Северодвинск, ул. Плеханова, 3

Отпечатана в типографии
г. Северодвинска, ул. Южная, 5.
Печать офсетная.
Заказ № 590 Тираж 57.910 экз.
Учредитель и издатель
ООО «Газета «Дюймовочка»
Индекс: 45753 по России,
83753 по Архангельской обл.
Цена в розницу свободная.

Время
подписания
в печать:
по графику -
17.00
фактически -
17.00

еженедельник,
объем 1 п. л.

www.aibolit-arch.ru
e-mail:
aibolit@arch.ru

Секретарь: (8184) 55-28-66
Отдел реализации: (8184) 55-16-43
Факс: (8184) 55-16-03
Редактор, корреспонденты:
(8184) 55-03-68
(8184) 55-16-53
Бухгалтерия, т. факс: (8184) 55-16-53
Отдел дизайна: (81842) 52-98-35

Директор Барболина Т.Е.
Редактор Крылова И.В.
Отв. секретарь Солодова О.Г.
Над номером работали:
Бабарухина Е.И., Мизин В.А.,
Овсянникова Е.И., Голубин Р.В.,
Верещагина Е.П., Улановская Н.Д.,
Евменьева Е.Л., Голубина Н.В.,
Иванова Т.Ю., Губская Е.И.,
Махилькина А.С., Буторина Е.Е.,
Преловская И.Р., Аполлонова Э.В.

Дюймовочка

Основана 24 сентября 2001 г.

Итейские советы по уходу
за детьми и лечению

№3 (62) январь 2003 г.



Сегодня в номере:

Помощник дивный - рецепт старинный

- ✓ Без наук снял с племянника испуг
- ✓ Веточки осинки - для Маринки
- ✓ Из века в век ценили оберег 2 - 3

Урок здоровья: «И гайморит не наследит!»

- ✓ Ищи опору - беги к лору
- ✓ Таков ответ: смотрите на цвет 4 - 5

Чтобы был угодный возраст переходный

- ✓ Как помочь? Слушайте дочь
- ✓ Немного заранее о клептомании
- ✓ Совет не сгоряча - подросток у врача 6 - 7

Наш сказ - не в бровь, а в глаз

- ✓ Неосторожный шаг на дорогу 8



Высылаю рецепты

Могу выслать травы, рецепты, лечебные настои, эффективную гимнастику при бесплодии, воспалении и других гинекологических заболеваниях. От вас - конверт с обратным адресом.

М.А. Иванова, 357203, Ставропольский кр.,
г. Минеральные воды, главпочтамт, до востребования

Поделюсь с нуждающимися

Вышлю народные рецепты лечения, оставленные моей бабушкой, и поделюсь травами: сабельником, девясилом, расторопшей, клевером и другими. Для ответа вкладывайте конверт с обратным адресом.

Г.Ф. Крещенова, 426069, Удмуртия,
г. Ижевск, ул. 7-я Подлесная, д. 20, кв. 7

Подписка на 2003 год!

По Объединенному каталогу «Пресса России» (том 1-й, стр. 79, 90, 91) на I полугодие 2003 года открыта ежемесячная подписка на газеты: «Ай, болит!» (инд. 34259); спецвыпуск «Ай, болит!» (инд. 29722) - НЕ является бесплатным приложением к «Ай, болиту!»; комплект «Ай, болит!» + спецвыпуск «Ай, болит!» (инд. 44355); «Живица» (инд. 27807); «Дюймовочка» (инд. 45753). Информацию о подписке на наши газеты вы можете найти и в каталогах областных изданий!

Легко прибудет молоко

Знаю, многим мамочкам во время кормления не хватает молока. **Повысить лактацию поможет базилик.** Залейте ст. л. травы стаканом кипятка и дайте настояться два часа. Потом процедите и пейте по две ст. л. четыре раза в день. И все наладится.

В.С. Соколова,
г. Томск

Зверобой - паш герой

Для лечения опрелости у грудных детей используют тальк, детский крем, кипяченое растительное масло... Но есть еще и природный доктор - зверобой. Пучок этой травы залейте крутым кипятком в эмалированной мисочке и держите в теплом месте весь день. Потом смочите в растворе ватку, отожмите ее и смажьте ребенку все покрасневшие места. Вот увидите, как быстро пройдут краснота и воспаление. Попробуйте этот способ - не пожалеете!

Г.М. Гуржий,
Белгородская обл.

ПОМОЩНИК ДИВНЫЙ



От лишая знаю средство я

Метом мой сын в деревне заразился лишаем. Ближайшая поликлиника была в 10 км от нас, а автобусы ходили редко. Пришлось воспользоваться народным методом. Остатками теста из квашни я намазывала пораженное место. Оставляла на 2 часа, а затем смывала теплой водой. Делала это раз в сутки. Потребовалось всего 5 дней - и лишай исчез насовсем.

Нина Ивановна, Чувашия

Бой сразу дает сглазу

Как-то пошли мы с сыночком возле пруда погулять. Идем по тропинке, а навстречу нам несколько бабушек. Увидали малыша и давай его нахваливать: и красивый, и умный, и маму слушает... И только мы разминулись, как сын вдруг стал капризничать, плакать. Уже домой пришли, а он успокоиться не может. Что делать?

Моя мама догадалась: «Внука-то сглазили!» Налила в стакан чистой воды и опустила туда три раскаленных уголька. Потом перекрестила стакан, говоря при этом: «Святая вода, смой, сполощи все уроки и боли, всю хворобу-воробу, жестяную железу. Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь». После этой водой умыла ребенка и дала немного отпить. И вскоре ма-

лыш успокоился. Теперь перед прогулкой я посыпаю голову сына щепоткой соли: она защищает от дурного глаза.

И еще. Если угольки не опустятся на дно стакана - не сглазили ребенка, а возможно, он просто недомогает.

А.Л. Никитина,
Свердловская обл.

Помогли малышке слова из книжки

Год назад, когда нас с дочуркой выписали из роддома, к нам пришли родственники, друзья и коллеги по работе. Дарили цветы и альбомы для будущих фотоснимков малышки, детскую одежду и разноцветные игрушки. А Наталья Ивановна из нашей бухгалтерии протяну-

ла мне совру, если скажу, что почти в каждой деревеньке найдется старушка-целительница. Была и в нашей такая. Порчу снимала, роды принимала, щетинку у младенца вывести могла, пупок вправить... Племяннику моему она, правда, помочь не сумела. Но зато к другому знахарю, посильнее себя, отправила.

Парня нашего председатель колхоза испугал. Мальчишка после рыбалки ночной на лавке в избе спал. А рано утром надо было в поле выезжать - боронить. Тогда ведь в летнюю пору все ребятишки в колхозе работали. Председатель-то в избу заскочил и как оглашенный гаркнул: вставай, мол! С перепугу парнишка заикаться стал,

Без наук снял с племянника испуг

заговариваться, головой дергать. К врачу сводили, тот уверил, что со временем само пройдет. Да вот не прошло. Пришлось к цыгану-знахарю везти. Тот велел племянника у него оставить. А уж через неделю отец парня здорового забрал.

Конечно, у Витьки спросили, как цыган его лечил. Оказалось, на ночь тот простынь на лугу расстилал. А как она росой утренней пропитается, заворачивал в нее племянника на полке в бане - сверху попоной лошадиной прикрывал. Витек иногда под таким грузом дремал даже. А цыган на него, сонного, водой холодной брызгал. Так и вылечил сорванца.

З.А. Пащикова, записал Н. Антонов

Ну-ка, спаси, щука!

Как-то утром мать заметила, что у брата моего глаза помутнели, желтыми стали. Тут же послала меня за Марой Григорьевной, местной знахаркой. «Ой, Анна, - запричитала соседка, - желтуха у вас в доме. Как бы остальные детки не подхватили. Набери в корыто воды, а я мигом...» И убежала. Через полтора часа приносит что-то в ведре. Садит нас на пол, руки на колени положить велит, а сама вываливает в корыто... щуку. Говорит: «Ни воду, ни рыбу трогать нельзя. Надо лишь смотреть на нее минут 10 и стараться не моргать.»

Чтобы ребенок никуда не убежал и с ним ничего не случилось на улице, прочитайте следующий заговор: «Иди, дитя, гуляй, себя не потеряй. Господь тебя сбережет, ко мне назад вернет. Аминь».

И. Светоч, магистр высшей магии,
«Народный доктор. Толока»

Так мы и сидели. Вдруг щука задержалась, заметалась и всплыла (вся желтая!) кверху брюхом.

Мать с Марой закопали ее за забором, белье постельное проветрили, в доме полы вымыли. И на этом лечение закончилось. Уж не знаю, что это за способ такой, но остальные члены семьи желтухой не заболели.

К.И. Чипсанов, г. Нарьян-Мар

Из века в век

ла неприметную записную книжку: «Я двоих ребят на этом вырастила. И тебе пригодится».

Когда гости разошлись, открыла ее - четким, ясным почерком в ней были воспроизведены заговоры на детей сибирской целительницы Натальи Степановой. Оценить подарок смогла не сразу...

Как-то зашла соседка и давай малышку нахваливать: «Какая она у вас красивая да спокойная». В тот вечер наша Аленка впервые заливалась слезами. Что только не предпринимали: на руках качали, песни пели, сладенькой водичкой поили, даже на прогулку выносили. Не помогало.

В записной книжке нашла сохраненные слова от сглаза. Вроде ничего сложного в них нет, но затихла дочка, успо-

коилась. А делала я так. Зажгла лучинку и опустила в воду со словами: «Сглаженный, изгаженный, скинь, опрокинь, на того, кто тебя сглаживал и изгаживал». Этой водичкой обтерла личико и ручки малышки.

Со временем подрастала дочь, пополнялась и книжка. Услышав оберег или мудрый совет, я тут же записывала. Многие из них проверены на других детях.

На приеме у врача разговорились с одной из мам. Уж больно непоседливым рос у нее ребенок - всю извел, плохо засыпал, крутился. Ходила к знахарке, та и посоветовала при кормлении шептать: «Спи детка, в углу ветка от дерева сухого, от пня больного. Я на ветку пошлю не-

РЕЦЕПТ СТАРИННЫЙ

3

Страдала - чирьями сковало

В 12 лет работала я в колхозе на прицепах. Одежка плохонькая - меня и продуло. Всю чирьями сковало - на спине, груди, даже на сосках понаскакали. Я от боли день и ночь кричала. Думали, уж не выживу. Но бабуля знакомая посоветовала: «Возьмите суровую нитку, пересчитайте чирьи и на каждый вяжите узелок. Потом нить на перекресток отнесите, оставьте и домой вертайтесь. Да не оглядывайтесь». Сделали мы, как велено было, и засохли мои болячки.

М.И. Овчаренко, Саратовская обл.

Веточки осинки - для Маринки

Лозапрошлым летом поехали мы с подружкой и ее пятилетней дочкой на недельку к бабушке моей в деревню. Места там чудные - лес, речка с косою песчаной. Про питание и не говорю - все свое: молоко, сметана, творог (бабушка до сих пор корову держит). А какую она картошечку на масле до-машнем жарит!..

Вот и к нашему приезде бабуля весь стол пирогами да «молочкой» устала. Они-то, деревенские, к такой еде привыкли. А для нас, горожан, она, пожалуй, жирновата будет. Думаю, из-за этого у Маришки



живот и прихватило. Заподташнивало даже.

Подруга сразу за таблетками в сумку полезла. Но бабушка подождать уговорила: ведь не рвет ребенка, в туалет не гоняет. Сходила в огород, наломала с осинки тонких веточек с листьями и приложила Маринке к животу. Платком своим перевязала и велела полежать. Меняла веточки на свежие несколько раз.

Спустя некоторое время живот у девчушки успокоился, боли ушли. В следующий раз мы уж ей на жирное налегать не давали. И все обошлось.

Елена Матвеева, г. Свердловск

Ватагой

лечились влагой

Наши бабушки и деды знали, чем лечить заеды... Так вот, и мы, будучи еще маленькими, благодаря под-сказкам взрослых научились с ними бороться: пальцем собирали влагу с запотевшего окна и мазали ею больные места. Как правило, результат не заставлял себя ждать.

Л.Н. Глухоедова, Тюменская обл.

От истерик у детей такой заговор:

«Как раба молчит, так и раб (имя) не кричит. Святой Савва, помоги - рабу (имя) язык завяжи. Аминь».

Заговорить воду и давать пить три раза в день.

Н. Пиманова, «Магия»

Золотуху придуваем, заговариваем

Золотушные болячки у детей мажут коровьим или козьим маслом. Или же заговаривают болезнь три зари подряд.

На море-океане,
На острове Буяне,
Стоит божья церковь.

А у этой церкви

Лежит камень

Сорока сажень.

А на этом камне

Сидит девица,

Придубает золотуху:

«Золотуха-красотуха!

Тебе тут не быть,

Тебе тут не жить.

Костей не ломать,

Сустав не гноить!»

Произнеся заговор,

плюньте и дуньте.

Г.А. Глушкова,

Костромская обл.

С ног смела - и все дела

С десяти лет я маялась от бородавок на ногах. Моя мама ни одного совета не пропускала. Перевязывала бородавку новыми нитками, а потом скатывала нитку в комочек и выбрасывала на перекрестке. Мазала свежим мясом. Распаривала и вырезала. Накладывала перцовый пластырь. Бесполезно - пять лет я мучилась.

Но однажды к нам приехала папина сестра и рассказала о своем способе лечения. Сделала я все по ее совету: нашла на помойке остатки веника, разулась и три раза смела с ног - по бородавкам. Потом бросила его в сторону, обулась и, не оглядываясь, ушла с того места.

Мне уже 49 лет, но больше такой беды не было.

Р.В. Кузнецова, Саратовская обл.

ценили оберег

угомон с тебя, детка. Той ветке страдать, а моей деточке отдыхать. Аминь». И ведь впрямь помогло!

Когда свекровь приехала Аленку навестить, той уже три месяца было. Настояла внучку помыть да посмотреть - нет ли грижи. А откуда ей взяться, если я три раза подряд сама заговаривала ребенка! Слова опять в книжке нашла: «Бабушка Соломонидушка у Пресвятой Богородицы грыжу заговаривала, заедала медными щеками, железными зубами, так и я заговариваю грыжу у рабы Божьей (имя). Аминь».

Может, кто скажет - ерунда все это. Но заговоры - это чудом уцелевшая форма древних языческих заклинаний. Их сила в по-

рядке слов. Так что необходимо произносить точно, без искажений и дополнений. И обязательно с верой в их действие. Это именно та вековая мудрость, которая собирается по крупицам и передается по наследству. Думаю, моя книжка поможет мне и внуков растить.

Ольга Сергеева

В ручонку - иконку

Мы с Анной Ивановной ребяташек в одну группу водим - я дочку, а она внучонка. Домой частенько вместе возвращаемся, беседуем. Я у бабушки опыта набираюсь: то узнаю, как быстрее простуду у Танюшки прогнать, то про заговоры какие интересные. Мои-то

родители да свекровь далеко от нас живут. Так совет Анны Ивановны, бывает, и пригодится.

Вот недавно, к примеру, она мне оберег для ребенка от сибирской целительницы записала. Да бабушки-то, наверное, его знают. Потому как он так и называется «Оберег на внуков».

Посадите дитя на стул, дайте ему в руку иконку, сами встаньте у него за спи-

ной, прикусите три раза волос на голове и прочтите: «Лиха беда, руки чужие, враги людские, языки злые, от раба новорожденного, покрещенного (имя) рукам неметь, врагам каменеть, языкам отниматься, с лихой бедой не знаться. Аминь».

Если кому пригодится, буду рада.

Елена Иванова, Мурманская обл.



УРОК ЗДОРОВЬЯ

Малышу неможется. Щека распухла и как будто отяжелела, отекло нижнее веко, на сужившийся в щелку глаз сами собой набегают слезы, приступами накатывает головная боль, а потом отдается болезненным эхом в области лба, виске, щеке, верхних зубах. Аппетит и настроение - на нуле. На градуснике - 38. «Излюбленный» возраст гайморита - 4 - 6 лет и старше. Он разбивается бурно, во всей красе симптомов. Крошечные верхнечелюстные пазухи малышей до 3 лет воспаляются реже, и само заболевание протекает в стертой форме.

Коль больной коренной...

Ходже Насреддину пазухи, расположенные в верхней челюсти по обе стороны от носа, напомнили бы спрятанную в укромном месте пещеру. Но чтобы проникнуть в нее, микробам не нужно произносить волшебные слова: «Сезам, откройся!» У болезнетворных организмов при гриппе, простуде, кори и других инфекциях, сопровождающихся насморком, доступ в эти полости свободный. Им нужно только подняться по среднему носовому ходу к выводному отверстию гайморовой пазухи, а там - пошло-поехало...

А если ребенка не научили правильно сморкаться (полагается прочищать не обе ноздри сразу, а каждую по очереди, одновременно прижимая другую большим пальцем к носовой перегородке) или, невзирая на насморк, отправили на занятия в бассейн, инфекция с попутным ветром на всех парусах вплывет в гайморову пазуху, как корабль в родную гавань.

Источник опасности не обязательно кроется в полости носа. Подчас микробы добираются в верхнечелюстную пазуху издалека по кровеносному руслу. Так бывает при ангине, скарлатине. И не забудьте о больных зубах! Особенно внимательно следите за состоянием клыков и коренных - именно они, как атланты, подпирают нижнюю стенку гайморовой пазухи и, подточенные кариесом, представляют для нее нешуточный угрозу.

На крыше верхнечелюстной пещеры природа пристроила «чердачное окошко» глазницу (орбиту) и проложила специальный водосток

для слез - слезно-носовой канал. Поэтому при выраженном гайморите могут воспалиться и ткани орбиты. Очень важно, не дожидаясь разгара болезни, при первых же ее признаках показать ребенка оториноларингологу.

Таков ответ: смотрите на цвет

У ребенка потекло из носа? Обратите внимание на характер выделений. Поначалу они жидкие, водянистые (врачи говорят - серозные), из-за постоянного раздражения кожа под носом воспаляется, краснеет. Затем наступает катаральная стадия - ребенок отсмаркивает более густую прозрачную слизь, а через какое-то время может развиваться гнойный процесс - выделения станут мутными, желтовато-зелеными, иногда с неприятным запахом. Это значит, что выздоровление затягивается и воспаление, возможно, уже обосновалось в верхнечелюстной пазухе. В этом случае требуется консультация оториноларинголога.

Если воспалилась лишь одна гайморова пазуха, ребенок скажет, что ему трудно дышать через эту половину носа. Течь будет в основном оттуда. А насморк (впрочем, как и двусторонний гайморит) такой избирательностью не обладает - он выключает носовое дыхание равномерно.

Другой характерный признак гайморита - тулая боль и ощущение тяжести в «пострадавшей» пазухе (нередко в области лба, скулы). Но когда ребенок высморкается, неприятное чувство на некоторое время стихает.

Осторожно надавите большим пальцем на точки у внутреннего угла глаза и посередине щеки, где под костным выступом верхней челюсти располагается так называемая собачья ямка. При гайморите прикосновение к этим местам болезненно.

Еще один довод в его пользу - жалобы на боль в лице типа невралгии: это реагируют на воспаление веточки тройничного нерва.

А если заплаыл и за- слезился глаз, распухла щека - неважно, день или ночь, - ребенку немедленно должен оказать помощь специалист. Если промедлите, гной из гайморовой пазухи прорвется в глазницу, а этого допустить никак нельзя!

Внимание! Бывает, дети, вместо того чтобы отсмаркивать слизь и гной, шмыгают носом, затягивая содержимое в носоглотку,

и затем проглатывают. И содержащиеся в носовом секрете бактерии, гной, продукты воспаления продолжают отравлять организм, усиливая симптомы интоксикации. Объясните ребенку, что глотать сопельки нельзя - пусть выплевывает их в раковину в ванной или в носовой платок.

Не плачь: поможет врач!

Из-за опасности тяжелых осложнений (распространения воспалительного процесса на ткани орбиты и оболочки головного мозга) ребенку с острым гайморитом требуется постоянное наблюдение врача и активное лечение.

Во-первых, это антибиотикотерапия: обычно подбирают тот препарат, к которому наиболее чувствительна микрофлора, о чем свидетельствуют результаты бактериологического анализа.

Во-вторых, детям старше 6 лет делают

Ищи опору



Зверобой

пункции (проколы) проблемной пазухи через боковую стенку носа обязательно под местной анестезией. В ходе этой процедуры удаляется гной, и врач промывает воспалительный очаг растворами, содержащими антибиотики, дезинфицирующие вещества (фурацилин, перманганат калия, пелоидин), ферменты (химотрипсин).

По поводу пункции родители обычно очень тревожатся. Поверьте, ничего страшного нет. Успокойтесь сами и, главное, не запугивайте ребенка. Не произносите при нем слов «прокол», «игла». Просто скажите, что нужно смазать нос лекарством. Если вам разрешат присутствовать, отвлеките внимание малыша разговорами о любых играх, вспомните, как он провел лето. И тогда ребенок не заметит, как все закончится.

В-третьих, используют сосудосуживающие и антибактериальные средства (галазолин, отривин, нафтизин, колларгол, протаргол) в виде капель и смоченных в соответствующем растворе марлевых полосок - турунд, которые закладывают в нос маленькому пациенту. Все это помогает улучшить носовое дыхание и справиться с инфекцией.

А если принятые меры неэффективны, может возникнуть нужда в хирургическом вмешательстве.

Стоит ли говорить, что дома обеспечить ребенку квалифицированную помощь по полной программе невозможно. Диагноз «гайморит» в детском возрасте равносителен путевке в больницу. Такое решение родителям всегда дается нелегко, но принять его необходимо. Не надейтесь обойтись «бабушкиными» средствами - самолечение острого гайморита недопустимо!

У детей, не прошедших положенного курса комплексной терапии, острый гайморит перерастает в хронический.

Гайморит, продолжающийся больше 3 недель, специалисты называют затяжным, а



если боле
дели, вос
хроничес

Замет
все время
с неболь
жен нос?
по обоня
ся, прич
риодичес
лечение?

Все эт
признаки
коль они
дополнит
графия пр
возможн
пункция. В

пойдут ме
остром гай
средства,
сибилизи
карот, зир
УВЧ-терап

А чтобы
буется пом
рядок дня
больше вр
воздухе. Н
обеспечит
более в зи
средства м
ных субтро
реезде в те
рошему не

Кварти
ежедневно
учите ребен
рядки. В пе
ческого гай
ивайте на с
эти занятия
жизни и зак

Пут отво

Разумеет
гайморите н
ное подспор
ребенку лор
шения, наве
рым гаймори
мос с травя
Над таким п
если процесс
Процедуры н
признаках об

«И гайморит не наследит!»

если болезнь не ретировалась к концу 6-й недели, воспалительный процесс уже перешел в хроническую форму.

К чему освобождения в период обострения?

Заметили бледность, синеву под глазами, все время держится невысокая (37 градусов с небольшим) температура, постоянно заложен нос? Притупилось или даже вовсе пропало обоняние? Глаза часто краснеют, слезятся, причем эти симптомы конъюнктивита периодически возобновляются, несмотря на лечение?

Все это - возможные сопутствующие признаки хронического гайморита. Уж коль они есть у ребенка, значит необходимо дополнительное обследование - рентгенография придаточных пазух носа или УЗИ, возможно, понадобится диагностическая пункция. Если диагноз подтвердится, в ход

по из носа, заболело горлышко, начался кашель.

Усадите ребенка над широкой миской с горячим травяным настоем, накройте с головой шалью или полотенцем, и пусть 5-7 минут вдыхает ароматный и целебный пар. Правда, совсем маленьких детей оставлять один на один с горячей водой ни в коем случае нельзя: могут опрокинуть миску на себя и обжечься. Если нет специального ингалятора, сделайте так: заверните в одеяло кастрюльку с раствором, а сверху наденьте на нее чистые детские брючки, завязав одну штанину. Через дружку, куда будет направлен пар, предложите малышу подышать.

Информация: нужна ингаляция

Рецепты для паровых ингаляций. Возьмите по столовой ложке цветков бессмертника песчаного и травы тысячелистника обыкновенного и 2 столовые ложки ли-

стьев подорожника большого, залейте стаканом кипятка в эмалированной кастрюле,

дайте настояться час под крышкой, а перед процедурой доведите до кипения.

Можно сделать настой из листьев эвкалипта, мать-и-мачехи, мяты перечной и цветков календулы - из расчета столовая ложка любой травы на стакан кипятка. Или сбор из листьев грецкого ореха (1 столовая ложка), травы тысячелистника обыкновенного (2 столовые ложки) и листьев подорожника большого (3 столовые ложки) залить стаканом кипятка. Таким же объемом можно залить сбор травы герани луговой (столовая ложка), цветков ромашки аптечной (3 столовые ложки) и цветков календулы (2 столовые ложки).

Полезно промывать нос слабым раствором пищевой соды (треть чайной ложки на стакан теплой воды), а затем настоем листьев шалфея: столовую ложку листьев запарить в термосе или фарфоровом чайнике на 30-40 минут. К нему же можно добавить пол чайной ложки ромашки аптечной, чайную ложку мяты перечной, щепотку (1 г) морской соли. Но главное - шалфей! Ребенку нужно втянуть носом настой и прополоскать горлышко. После процедуры уложите ребенка без подушки со слегка опущенной на больную сторону головой - это способствует затеканию раствора в проблемную пазуху. Промывание обычно делают перед сном через день - 4-5 раз на курс.



Дважды в день в течение недели можно закапывать в нос ребенку 1-2 капли свежего сока алоэ, а при полипозном гайморите - сок чистотела и ромашки, взятых в равных количествах. На 4-5-й день после удаления полипов лор-врачи обычно рекомендуют еще неделю утром и вечером закладывать в нос турунды, смоченные свежим соком этих растений.

Закаляйтесь - обливайтесь

При лечении воспалительных заболеваний верхнечелюстных пазух кроме местного воздействия помогает питье горячего настоя подорожника, или листьев земляники лесной, или зверобоя. 2 столовые ложки любой травы залить стаканом кипятка, оставить настаиваться на полчаса, а потом процедить. Детям 6-9 лет давать пить по трети стакана, старшим по половине 2-3 раза в день. Курс лечения - 10-12 дней.

Повысит сопротивляемость организма инфекции смесь взятых в равном количестве плодов шиповника, травы хвоща полевого, соцветий сирени, корней и корневищ пырея ползучего. Чайную ложку сбора заварите стаканом кипятка и настаивайте в термосе 8-10 часов. Дошкольнику предложите выпить треть стакана, ребенку 7-11 лет - полстакана, а подростку - три четверти травяного чая 3-4 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения - 7-10 дней.

Еще приучайте ребенка к систематическому закаливанию организма - обливаниям, воздушным ваннам, более легкой одежде. Закалять и укреплять нужно и слизистую оболочку носоглотки. Проследите, чтобы ребенок каждое утро промывал нос и полоскал горло морской водой (столовая ложка морской соли на литр воды) сначала комнатной температуры, а затем, раз в 3-5 дней понижая градусы, постепенно переходите на холодную. Нет морской соли - можно использовать поваренную (тоже столовая ложка на литр воды). А еще лучше растворить соль в настое ромашки (ст. л. цветков залить литром кипятка, выдержать полчаса под крышкой в теплом месте).

Н.Н. Тарасова,
к. м. н., «Здоровье»

беги к дору

пойдут методы лечения, используемые при остром гайморите, плюс общеукрепляющие средства, витамины, иммунотерапия, десенсибилизирующие лекарства (кларитин, фенкарбол, зиртек, супрастин), курсы СВЧ- и УВЧ-терапии.

А чтобы лечение было эффективным, требуется помощь родителей. Постройте распорядок дня сына или дочери, оставляя побольше времени для прогулок на свежем воздухе. Но не стремитесь любой ценой обеспечить ему отдых на берегу моря (тем более в зимние каникулы, когда позволяют средства махнуть на Канары). Климат влажных субтропиков, перепад температур при переезде в теплые края и обратно ни к чему хорошему не приведут.

Квартиру почаще проветривайте и ежедневно делайте влажную уборку. Приучите ребенка начинать день с утренней зарядки. В период между обострениями хронического гайморита ни в коем случае не настаивайте на освобождении от физкультуры - эти занятия пойдут на пользу. Активный образ жизни и закаливание гаймориту не по вкусу!

В. Чистякова, профессор

Путь простой - отвар да настой

Разумеется, одними только травами при гайморите не обойтись. Но они существенное подспорье в лечении, которое назначит ребенку лор-врач. Попросите у него разрешения, навещая малыша, заболевшего острым гайморитом, принести в больницу термос с травяными настоями для ингаляций. Над таким паром полезно дышать и дома, если процесс принял хронический характер. Процедуры нужно начинать при первых же признаках обострения: заложило или потек-



Чистотел

Чтобы была угодный



Когда матери начинают рассказывать о дочерях-подростках, в их голосах часто проскальзывают грусть, разочарование и отчаяние. Оказывается, они обращаются со своими детьми так же, как в свое время с ними обращались их собственные матери: говорят теми же словами, делают те же замечания, так же выражают недовольство. И каждый раз удивляются, почему это происходит. Как получается, что они делают все то, что в юности клялись себе никогда не применять к собственным детям?

Как бы дочь себя ни вела, в глубине души она всегда хочет иметь с матерью хорошие

Как помочь? Слушайте дочь

отношения, основанные на понимании и взаимном уважении. Но подростки пытаются отодвинуть рамки дозволенного, дать собственную оценку окружающему миру, найти и сформировать себя в обществе, и в этот период только от матери зависит, сумеет ли она сохранить хорошие отношения в семье.

Как же сделать так, чтобы детская привязанность к матери переросла сперва в подростковую, а затем и во взрослую? Попробуйте следовать таким правилам.

♦ Будьте открыты, человечны и внимательны.

♦ Слушайте, но, насколько это возможно, не осуждайте. Постарайтесь понять то, что можно понять, и не старайтесь критиковать то, что не влечет за собой негативных последствий.

♦ Расскажите о собственной системе ценностей: говорите открыто о том, что считаете правильным, а что неправильным. Расскажите о том, как вы росли, какими были ваши отношения с собственной матерью и как в вас сформировались

ценности, оставшиеся с вами на всю жизнь.

♦ Будьте последовательны: ко всем детям должны применяться одни и те же правила, наказания должны быть справедливыми, замечания - оправданными. Если какой-то поступок в ваших глазах заслуживает наказания, это должно распространяться на все случаи без исключения и иметь логичное объяснение.

♦ Ваше поведение должно быть примером для дочери. Не бойтесь демон-

стрировать свои чувства, высказывать свои страхи и опасения.

♦ Не переносите собственные потребности, желания и страхи на свою дочь. Не толкайте ее к достижению того, чего вам не удалось достичь самой. Не пытайтесь исправить собственную жизнь с помощью ее жизни.

♦ Разрешайте свободу и независимость в разумных пределах. Не следите за ней, не ройтесь в вещах, не заходите без стука в ее комнату. Дайте дочери понять, что она заслуживает уважения.

♦ Подталкивайте ее к прочтению книг, в которых женщины играют значительную или основную роль. Поговорите с ней о том, насколько важны образование, самостоятельность, независимость.

♦ Позвольте ей быть самой собой.

♦ Уделяйте как можно больше времени, ходите вместе на прогулки, в кафе, в магазины, по вечерам обсуждайте на кухне за чашкой чая события дня. Построение и поддержание хороших отношений требует времени, внимания и постоянных усилий.

Людмила Ступакова,
психолог,

«Друг дома» www.harbor.ru

И опять - репортаж с приема у педиатра В.И. Поротовой. Снова пациенты - подростки. Что еще волнует ребят?

Не грусти: можно подрасти!

Андрей по виду второклассник. Только взгляд «старше» и рассудительнее речь.

- Мне папкин товарищ, дядька Федор, говорит: «Зря стараешься! Что толку на перекладине висеть, если отец с матерью невысокие - быть и тебе таким! Ну и что? Ты лучше добейся, чтоб и тебя люди уважали так же, как родителей». Уважение не на занятии? Обязательно. Но и рост тоже! Дядьке Федору рассуждать просто: он о мою перекладину в дверном проеме головой стукнулся... А меня как-то после уроков завуч остановила: «Ты почему не на занятии?» Думала, я младшеклассник со второй смены. Ребята - сме-

Совет не сгоряча

яться: «Тебе на груди табличку надо носить: «5 А класс».

- Ну а ты, Андрей, и поверил дядьке Федору, и расстроился, и руки опустил?! - приняла близко к сердцу неприятности паренька Валентина Ивановна. - А ты мне как врачу веришь?

- Верю, - кивнул мальчишка.

- Ну так вот: по трети, по половине минуты несколько раз в день виси на перекладине. Хорошо, что отец тебе ее сделал! Лишь бы хватило у тебя терпения: сразу-то результата не жди.

- Терпения хватит! - явно повеселел Андрей. - Но может, еще что посоветуете?

- Конечно! Еще почаще прыгай: на улице - тянись к высоким веткам рукой. А можно прыгать и дома - ведь на первом этаже живешь? Ну вот! Подпрыгни - и руки вверх, как бы потолок достать хочешь. А со временем и достанешь! Только еще ешь хорошенько. Особен-

но каши, морковь, чеснок...

Пошел парнишка с радостью в душе - даже попрощаться забыл.

- Неправда Ваша, дядька Федька, - улыбнулась Валентина Ивановна. - Перерастет Андрей своего отца. Еще как перерастет!

Злость - что в горле кость

- Меня соседка психопаткой называет, - едва сев на стул напротив врача, сообщила рыженькая девчушка. - Старая уж, а такая злая! Кошка на лестничную площадку из квартиры выскочила, так она ее - вниз пинком! Брата, Вадика, у почтового ящика поймала и давай трясти за воротник: «Это ты у меня газеты ворует?» А ему и до ящика не достать! Да у нас и своих газет хватает... Я Ва-

дика у нее из рук выхватила, наговорила что-то... ну, что дура она, кикимора болотная... Так эта бабка и другим соседям стала не меня показывать: «Вон, психопатка идет». А меня так и подмывает ее за шиворот оттащить. Даже внутри что-то задрожит, как ее увижу. Подружке в школе сказала, так она мне предложила демидролу принести: у нее мать его иногда принимает для успокоения. Но мне как-то неловко лекарство тети Шуры глотать...

Любопытно было, что Валентина Ивановна предпримет в этой ситуации. Она же похвалила девчонку за то, что пришла посоветоваться - не стала глотать чужие, вредные для нее таблетки. Потом поговорила немного про старость - мол, отнюдь это не радость. И явствовало из всего: не к чести Лены, здоровой, сильной девочки, связываться с больной, обижен-

Возраст переходный

Известно, что некоторые подростки, особенно мальчики, таскают втихаря деньги из карманов родителей. Можно ли в этом случае вести речь об особом заболевании - клептомании, то есть навязчивой тяге к краже? Отвечает подростковый психолог Валентина Темникова.

Немного заранее

О клептомании

Духом азарта заражено сейчас все общество, и наши дети играют, увы, в азартные игры. И может быть, для некоторых стащить что-то сегодня аналогично заключению выгодной сделки - купить дешевле, продать дороже. В коллективе сверстники, к

сожалению, не осуждают такие вещи, а более того, могут даже поощрять.

Как же вам быть, где искать поддержку? Не роняйте собственного достоинства, не опускайтесь до крика, не угрожайте недельным молчанием - достоинство сына или дочери надо уважать вдвойне. Ведь жизненный опыт ребенка еще слишком мал, к тому же он сейчас в сложной ситуации.

Для начала спокойным и мягким тоном постарайтесь убедить его вернуть чужую вещь. Предложите свою помощь - скажите, что сами сделаете это, сославшись на чисто случайное стечение обстоятельств. А встретив сопротивление, идите извиняться в семью «потерпевшего», но в этом случае придется рассказать все как есть, без утайки.

«Помоги себе сам»

Для сердца - народные средства

У моего 15-летнего сына нейроциркуляторная дистония. Часто жгучие боли в области сердца. Неужели с юности он стал «старым сердечником»? Посоветуйте, как помочь сыну.

Екатерина Алексеевна

Спешу разуверить Вас, Екатерина Алексеевна, что в «старого сердечника» Ваш сын не превратился. Тут, очевидно, сказался период гормональной перестройки организма. А кроме того, при этом заболевании имеет значение и состояние психики: у невротизированных лиц часто возникают подобные нарушения сердечно-сосудистой системы. Но принимать юноше коронароактивные препараты (нитроглицерин, валидол) бессмысленно, поскольку при этом заболевании не возникает органического поражения сердца. Поможет настой травы пустырника. Взять 15 г сырья на стакан кипятка. Дать настояться до охлаждения, процедить. Пусть сын пьет по 2 - 3 ст. л. 3 раза в день. Подойдет и настойка пустырника (аптечный препарат). По 30 капель - в полстакана воды, принимать 3 раза в день. Или можно настой шишек хмеля - 2 ч. л. сырья на стакан кипятка. Настаивать несколько часов в термосе, процедить. Принимать по полстакана на ночь.

И.А. Крылов, к. м. н.



Не всем полезен крем

У меня сильное покраснение на щеках и на руках. В школе неудобно перед одноклассниками (я в десятом классе учусь), поэтому постоянно пользуюсь тональным кремом и пудрой. Дерматолог сказал, что у меня кандидоз. Так ли это? И чем лечить такое заболевание?

Екатерина Яковенко, 682462, г. Николаевск-на-Амуре, ул. Строительная, д. 144, кв. 20

Катенька, непонятно, почему врач поставил такой диагноз. Скорее всего, у тебя аллергический дерматит. Кандидоз - это грибок, и живет он на слизистых оболочках, а у тебя высыпания на коже. Постарайся обязательно установить их причину. А для этого перестань пользоваться кремами и пудрой, белье стирай хозяйственным мылом, исключи шоколад, яйца, клубнику, цитрусовые, морковь и другие аллергены. И сходи к аллергологу - он должен помочь.

И.В. Ильинская, акушер-гинеколог

Подросток у врача

ной жизнью старухой... И как-то легко согласилась девчонка: в самом деле - не к чести. А мне показалось, просто Валентина Ивановна развеяла подозрение ее в том, что она и впрямь психопатка. Но для того чтоб не поддаваться на провокации пожилой женщины, врач посоветовала Лене попить настой душицы. Неполные 2 ч. л. сухой измельченной травы залить стаканом кипятка. Настоять 20 минут. И пить по трети стакана теплого настоя 3 раза в день за полчаса до еды.

Ласка для кишечника смазка

- Вот все врачи говорят по телевизору: от запоров ешьте больше овощей, зелени,

меньше сладостей, булок; больше двигайтесь. Я так и делаю. Ну и что толку? По 4 дня, бывает, не могу в туалет сходить. Что еще надо?! - девочка пришла явно раздраженной.

- Постой, постой, Марина... - Валентина Ивановна положила свою руку на ее кисть. - Мы сейчас с тобой во всем разберемся...



- Вы верите, - после ухода девчонки обратилась врач ко мне, - запоры чаще бывают у детей, которым не хватает родительской любви. Много раз замечала! И это как раз тот случай. Нельзя сказать, что мать (она в разводе с мужем, живет с дочерью вдвоем) не любит Марину. Нет, по-своему любит, заботится. Но ласкового слова

не скажет, не приголубит. Бывают такие женщины - боящиеся проявления чувств, с твердым мужским характером. Я уже говорила об этом с мамой девочки. Она кивает: «Да, да понимаю... Надо меняться...» И вроде пытается последнее время быть поприветливее с дочерью. Но как трудно даются ей эти перемены! Видите ли - «стыдно нежничать...»!

То-то Валентина Ивановна посоветовала Ма-

рине быть поласковее к маме: это должно помочь матери раскрепоститься. Однако, какая связь нежности с запором?

- Как какая? - удивляется врач. - Да самая прямая! Страдает нервная система девочки - вот и неполадки с кишечником.

А в качестве лекарства порекомендовала Валентина Ивановна... порошок из толченой яичной скорлупы: «по носочку чайной ложки ежедневно». Это всем подросткам, сказала, необходимо: и кости укрепляет, и на обмен веществ хорошо влияет, и пищеварение регулирует, и улучшает состояние волос, ногтей, зубов, десен, и раздражительность снимает... Только предупредила врач: яйца перед варкой необходимо тщательно вымыть с мылом и варить минут 10.

Вот такие проблемы на сей раз привели к В.И. Пороховой подростков.

И.В. Крылова

Наш сказ - не в бровь, а в глаз

Врачи-травматологи отмечают: в эту зимнюю пору, как обычно, возросло число детских дорожных травм. В чем дело? А попробуем разобраться вместе с ними.

Хоккей... перед машиной

...Был праздник, были гости. И вдруг пришел с улицы Коля, 12-летний сын хозяев, со слезами на глазах: мол, шофер какого-то грузовика остановил во дворе возле него машину, вырвал клюшку, схватил шайбу, забросил их в кузов и уехал. Словом, ни за что ни про что обидел, отнял... Конечно, застолю стало не до праздника. Возмущались родители, им вторили гости: «Взрослый человек, а занимается таким позорным делом - ворует клюшки и шайбы!»

- Вы не представляете, как нас поразил этот случай! Мы стараемся воспитывать сына честным, учим его уважению к людям, а тут... Да шофер просто оскорбил достоинство беззащитного ребенка! Коля и номер машины его запомнил... - выплескивали передо мной свой гнев отец и мать.

Но что же это такое: хоккей - и тут машина... Не поведет же ее шофер через дворовый каток?!

«Так может, сын ваш играл на дороге?» - обращаюсь к супругам. Те - к Коле, одновременно спрашивая и утверждая: «Ты ведь не был на дороге?!» Парнишка поморгал: «Нет... Я стоял в стороне, а он подъехал...»

Найти по номеру грузовика его водителя мне оказалось нетрудно: он работал в гортеплосети. Тамошний механик, узнав, в чем дело, очень удивился: «Иван Михайлович и шофер толковый, и человек порядочный, свои ребятишки есть. Нет, ни за что не поверю, что специально подъехал к катку... Вот если парнишка играл на дороге... Ведь такой сейчас гололед!»

И вот - встреча с водителем. Он сразу пригласил меня проехать с ним в тот двор. Едем. Машина идет осторожно: дорога в электрическом свете прямо-таки сверкает. И вдруг двое мальчишек со снежками выскочили наперерез. Иван Михайлович остановил грузовик, открыл дверцу: «Да вы что?! Нашли где играть! А ну - марш на тротуар!» Руки снова привычно легли на руль. Но волнение не оставляло: «За день-то сколько таких игроков встретишь! Эх, думаешь, не видят их родители!»

И вот - то самое место. Проезжий двор. Блестит укатанная узкая дорога - только только пройти грузовику. Опасное место



Неосторожный шаг на дорогу

для игры в хоккей! Ну, положим, заметив приближающуюся машину, игроки отбежали на газон. Но каково шоферу: ехать по сплошному льду и видеть, что впереди снуют ребята?

- Тут был парнишка, - остановил грузовик Иван Михайлович. - Я еще от соседнего дома посигналил - нет, он не отошел. Потом уже, почти перед самой машиной, отбежал на газон и клюшку поднял - погрозил мне. Я и отобрал клюшку, а заодно и шайбу. Сейчас еще в кузове лежат. Но неужели родители подумали, что просто ограбил их сына?!

Потом отец и мать сожалели, что обратились ко мне: «Дело-то пустяковое. Цена-то этой клюшке... Что мы - не в состоянии были новую сыну купить?!»

Да дело-то не в цене клюшки. Неоценима жизнь ребенка! Слава Богу, что на сей раз Колино лихачество обошлось для него благополучно. Но какой урок из всей этой истории получил он? Да и родители-то тоже?

А между тем врачи-травматологи свидетельствуют: большинство бед с детьми на проезжих дорогах случается именно из-за их неосмотрительности, а то и просто лихачества.

Поторопился, не осмотрелся

- Я переходила дорогу и думала о своем. Потом очевидцы говорили, что шла прямо на встречную машину. Дальше - провал в памяти. Хотя... В сознании еще осталось: лежу, вижу небо - и страшная боль в ногах. И все!

Это произошло с одиннадцатиклассницей Таней. Доктор травматологического отделения больницы констатировал мне:

- Перелом обеих ног, тяжелая черепно-мозговая травма. Девочка долго лежала в реанимационном отделении без сознания. Потом - две операции. Сейчас лечение продолжается, и конца этому пока не видно. Хорошо еще, что Таня стала говорить. И читает понемногу: быстро устают глаза...

Мама взяла отпуск - днями и ночами при дочери. Обе безмерно благодарны медикам. Но на будущее ничего не загадывают.

- Конечно, хотелось бы, чтоб Таня окончила школу. Но как пойдут занятия? Неизвестно, - говорила мне мать. - А уж о поступлении в вуз пока и мечтать не приходится... Разрушил все планы (да что там планы - едва не отнял жизнь!) неосторожный шаг на дорогу.

- Автодорожные травмы, - рассказывал мне чуть позднее один из докторов отделения, - как правило, очень тяжелые. Это как падение с большой

высоты. Тут редко кто отделяется ушибами. Чаще всего множественные повреждения. Черепно-мозговые, костей скелета. Нередки так называемые бамперные переломы - открытые переломы костей голени.

...Ровесник Тани, Сергей, в больнице третий день. Рад: «Еще повезло - легко отделался - лишь перелом костей ноги». Распухшая, она покоится над кроватью. Но предстоит операция.

- Обидно: уже почти перешел дорогу, какой-то шаг, ну от силы два шага оставалось до тротуара - и тут машина... И оказывается, когда меня в «скорую» заносили, отец мимо проходил. Еще спросил у людей: «Что случилось?» И вдруг видит: беда-то со мной...

Многочисленные сюжеты трагедий сводятся, в общем-то, к одной фразе: «Игу (стою) - и вдруг...» И все объяснения случившегося однотипны: «Поторопился... Не осмотрелась...»

Какой-то миг злосчастной неосторожности! А приходится тяжело расплачиваться за него месяцы, годы, а то и всю жизнь...

И.В. Крылова

Зарегистрирована Гос. Комитетом РФ по печати
Св. № 018322 от 10.12.1998 г.
Перерегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций
Св. ПИ № 77-9103 от 31 мая 2001 г.
Адрес редакции и издателя: 164501, Архангельская обл. Северодвинск, ул. Плюснина, 3

Отпечатана в типографии г. Северодвинска, ул. Южная, 5.
Печать офсетная.
Заказ № 543 Тираж 59.245 экз.
Учредитель и издатель ООО «Газета «Дюймовочка»
Индекс: 45753 по России, 83753 по Архангельской обл.
Цена в розницу свободная.

Время подписания в печать: по графику - пятница - 17 00 фактически - пятница - 17 00

еженедельник, объем 1 п. л.

www.aibolit-arh.ru
aibolit@arh.ru

Секретарь: (8184) 55-28-68
Отдел реализации: (8184) 55-16-48
Факс: (8184) 55-16-08
Редактор, корреспонденты: (8184) 55-08-68
Бухгалтерия, т. факс: (8184) 55-16-53
Отдел дизайна: (81842) 52-98-35

Директор Барболина Т.Е.
Редактор Крылова И.В.
Отв. секретарь Солodka О.Г.
Над номером работали:
Бабарухина Е.И., Мизин В.А.,
Овсянникова Н.И., Голубин Р.В.,
Верещагина Е.П., Ульяновская Н.Д.,
Евменьева Е.Л., Голубина Н.В.,
Иванова Т.Ю., Губская Е.В.,
Махилькова А.С., Буторина Е.С.,
Преловская И.Р., Аполлонов Э.В.

Прежде чем воспользоваться рецептом из газеты, проконсультируйтесь с лечащим врачом. За содержание объявлений редакция ответственности не несет. Перепечатка разрешается только с письменного согласия редакции. Ссылка на издателя обязательна.

Электронный адрес подписки через Интернет: www.prosva-arh.ru

БИБЛИОТЕКА САДОВОДА И ОГОРОДНИКА

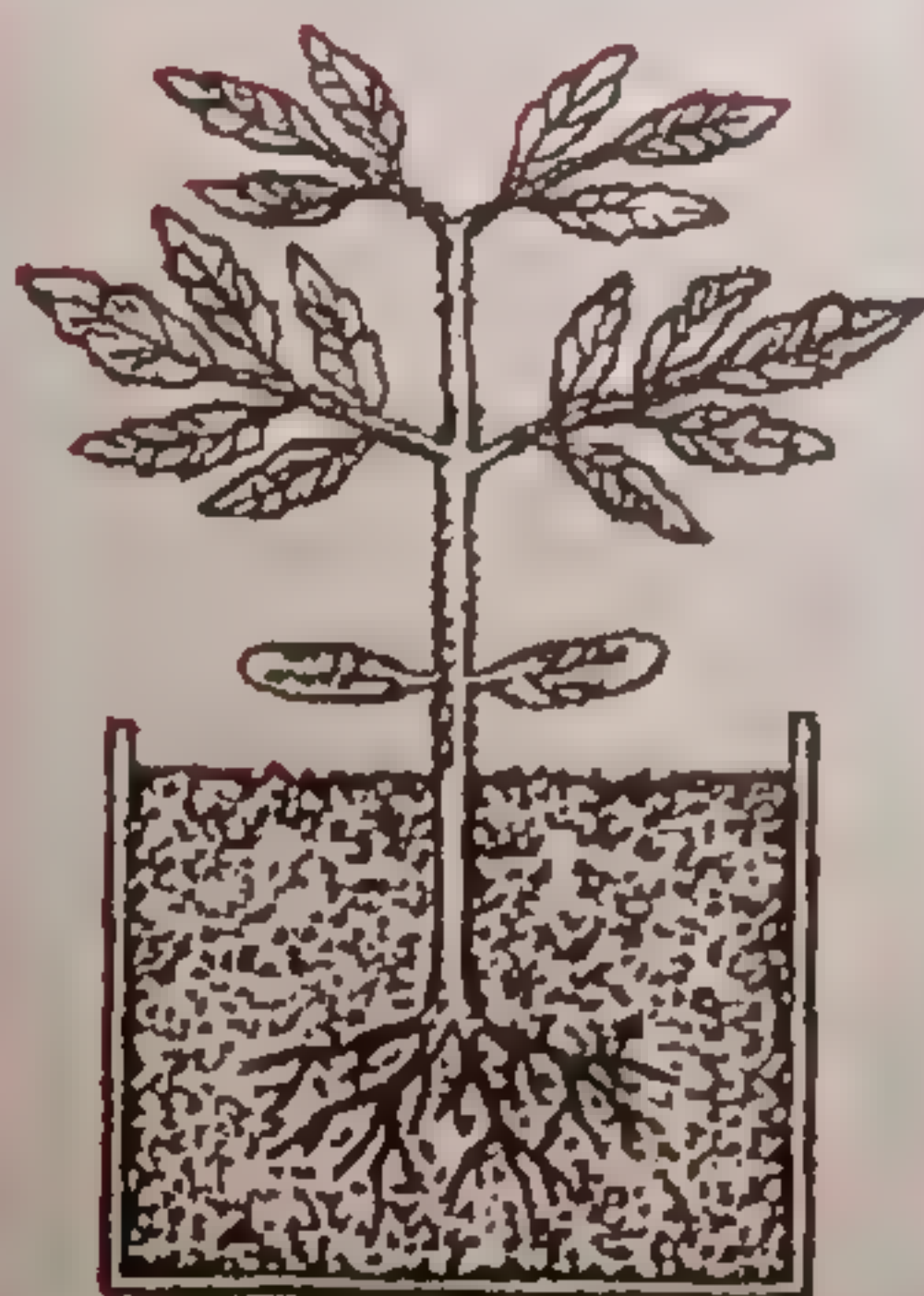
**КАК ВЫРАЩИВАТЬ
ОВОЩНУЮ РАССАДУ,
крепкую, пушистую,
коренастую**

Эти знания Вам
позволят:

▶ сэкономить семена

▶ приблизить сроки созревания

▶ сполна взять урожай



СОТКА
СПЕЦВЫПУСК



ХОРОШАЯ РАССАДА -

РАССАДА - это молодые растения, выращиваемые для последующей посадки их на постоянное место.

Сущность рассадного способа выращивания растений состоит в том, что в первый период их жизни они произрастают на небольших площадях питания (площадь поверхности почвы, занимаемая одним растением) в парниках, теплицах или в светлых комнатах, где поддерживают определенную температуру, благоприятную для роста растений, обеспечивают их влагой и питательными веществами.

ЧТО ВЫИГРЫВАЕМ?

Рассадный способ позволяет получать продукцию в ранние сроки благодаря забору, создаваемому в развитии растений при произрастании в условиях искусственного микроклимата. Забор в росте и развитии растений выражают количеством дней, на которое растения, выращенные с применением рассадного метода, дают продукцию раньше по сравнению с растениями, выращенными посевом семян на постоянное место. Чем больше возраст рассады перед высадкой в открытый грунт, тем больше забор. Например, при выращивании ранней капусты с применением рассадного метода возраст рассады обычно бывает 40-55 дней, а ускорение формирования кочанов по сравнению с посевным способом выращивания бывает на 20-25 дней. Это опережение в сроках созревания товарной продукции и определяет забор в росте и развитии растений. Чем лучше качество рассады, тем больше бывает забор.

Конечно, будет ошибкой, если считать, что величина забора равняется продолжительности рассадного периода. В действительности величина забора всегда меньше по чис-

лу дней, затраченных на выращивание рассады. Пересадка растений, вызывающая некоторые повреждения корней, временно ослабляет темпы роста или даже полностью его приостанавливает, что намного сокращает забор, приобретенный в рассадке. Если возраст рассады был 35 дней, то забор оказывается равным не более 10-20 дней. У горшечной рассады при пересадке тоже наблюдается задержка в росте, но она обычно непродолжительна и настолько слабо выражена, что практически не оказывает влияния на урожай и сроки его созревания.

Рассадный способ позволяет выращивать в наших климатических условиях теплолюбивые растения, поскольку они в первый период своей жизни произрастают в защищенном грунте. Благодаря этому можно выращивать растения с длинным вегетационным периодом, которые при обычном посеве на постоянное место не успевают до наступления холодов сформировать продуктивные органы, а если дают их, то в незначительном количестве и невысокого качества.

В открытом грунте рассадным способом выращивают капусту всех видов, томат, перец, баклажаны, каба-

чок, патиссон, тыкву, лук-порей, частично огурец, кочанный салат, сладкие сорта репчатого лука, сельдерей, ревень, спаржу, в защищенном грунте - огурец, томат и частично салат.

По срокам и длительности выращивания различают раннюю (ранняя белокочанная и цветная капуста, ранний томат, перец, баклажан), среднюю (среднепоздние и поздние сорта капусты, томат, огурец, кабачок) и позднюю (среднеспелая капуста и поздние сорта капусты типа Амагер) рассаду. Раннюю рассаду выращивают в отапливаемых пленочных теплицах с обогревом воздуха и почвы, среднюю - в пленочных сооружениях преимущественно с обогревом воздуха, позднюю - в пленочных сооружениях без обогрева воздуха. Многие овощеводы-любители выращивают рассаду в домашних условиях - на подоконниках, балконах, в лоджиях.

КАКОВЫ СПОСОБЫ ВЫРАЩИВАНИЯ РАССАДЫ?

Рассаду выращивают либо безгоршечным способом - непосредственно в грунте (субстрате) рассадного сооружения, куда высевают семена, обеспечивая растениям необходимую площадь питания, или же

ТАРА ДЛЯ РАССАДЫ

Она может быть самой разной. Главное, чтобы на доньшке имелось отверстие для отвода излишней влаги и чтобы все

СПЕЦИАЛЬНЫЙ ВЫПУСК ГАЗЕТЫ "СОТКА".
Лицензия ЛР № 030302
ISBN 5-88502-120-1
МАРТ 2000 года.
Цена свободная.
Учредитель - редакция газеты "Позиция".
За редактора Ю.В. Трубочев
Адрес редакции: 170044,
г. Тверь, ул. Вагжанова, 14,
комн. 30.
Тел. 33-72-28.
Почтовый индекс 51622.

Смастерим

эти пакетики, горшочки, баночки с рассадой можно было плотно и удобно разместить на подоконниках.

Годятся любые - мягкие, твердые, разной формы - пакеты из-под молока. Разрезав литровый пакет пополам, вы получите два стаканчика для рассады. Такие стаканчики надо потом составить один к одному в кювету или ящик, сделанный по ширине подоконника, а дно ящика застлать пленкой, которая предохранит подоконник от намокания. Не забудьте только предварительно проколоть шилом дно для стока воды.

Делают и так. Вырезают одну боковую сторону пакета, верхнюю часть закрепляют с двух сторон скрепками, получается длинный ящик. В него насыпают почвенную смесь.

Горшочки можно сделать из треугольных молочных пакетов. Пакет обрезают по одному из проклеенных ребер на расстоянии 1 см от края. Затем ему придают цилиндрическую форму, нижние углы загибают внутрь. В результате получаются горшочки высотой 10 и диаметром 9 см. В их дне прокалывают отверстия для стока

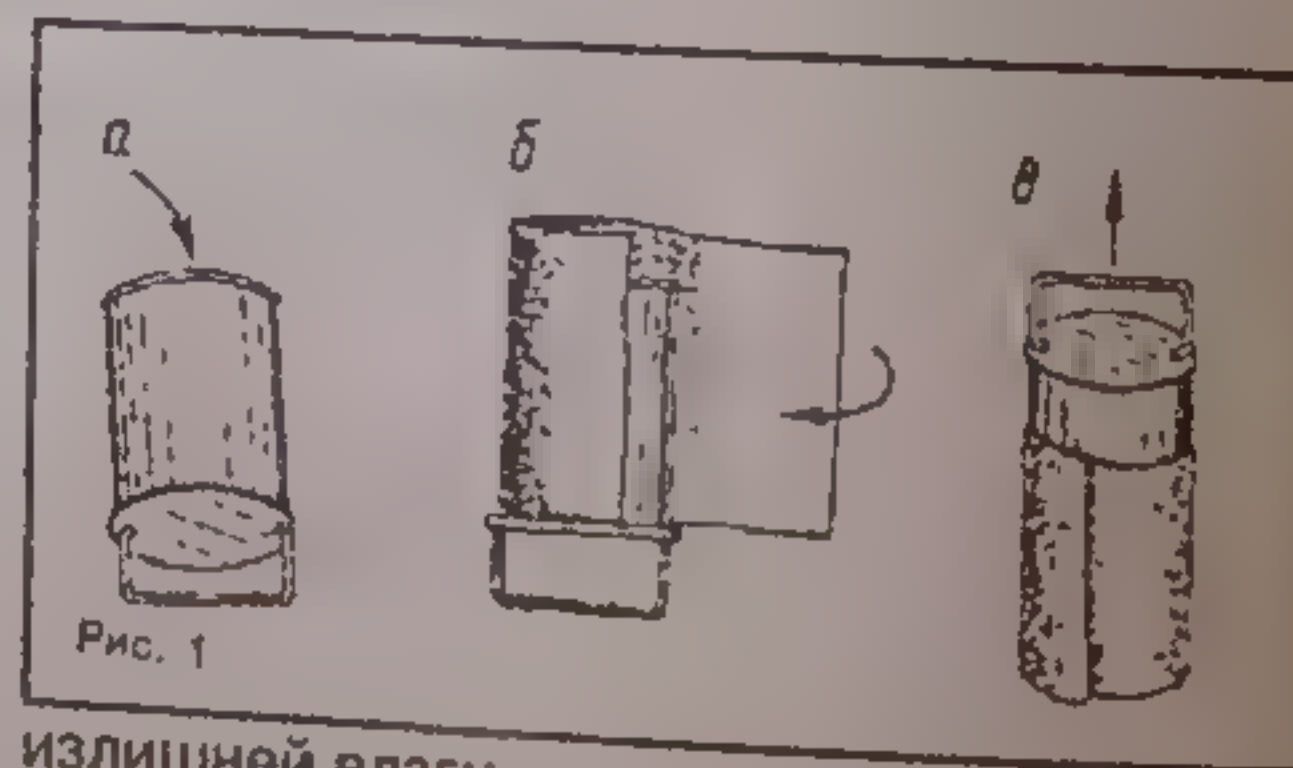


Рис. 1

излишней влаги.
Бумажные горшочки. Полосу из плотной бумаги или газеты в два-три слоя обертывают вокруг банки, предварительно наполненной почвенной смесью. Свободную часть газеты подворачивают и заклеивают. Для прочности на дно можно положить кружок из твердого картона. Затем банку вместе с бумажным пакетом переворачивают и осторожно вынимают, одновременно высыпая в пакет почвенную смесь. (На рисунке 1 показано, как изготовить бумажные горшочки: а - заполнение банки торфоперегнойной смесью, б - обертывание банки бумагой, в - переворачивание банки - смесь высыпается, банка из бумажного горшочка вынимается).

ДОБРЫЙ УРОЖАЙ

пересаживают (пикируют) предварительно выращенные при загущенном посеве сеянцы (растения в фазе семядолей - первого настоящего листа), либо в горшочках, куда высевают семена или пикируют сеянцы.

КАКАЯ ПОЧВЕННАЯ СМЕСЬ НУЖНА ДЛЯ РАССАДЫ?

Для выращивания рассады готовят специальные почвенные смеси. Состав этих смесей зависит от культуры, наличия грунтов и удобрений. Но субстрат в рассаднике и питательная смесь в горшочке (ящике) обязательно должны быть рыхлыми, воздухо- и влагопроницаемыми, не зараженными болезнями, свободными от вредителей и сорняков, богатыми питательными веществами. В качестве компонентов таких смесей обычно используют огородную почву, дерновую землю, перегной, торф, древесные опилки, соломенную резку, крупнозернистый песок, коровяк, конский навоз, которые сочетают в различных вариантах, добавляя минеральные удобрения, а иногда и микроэлементы. Примерный состав питательных смесей может быть следующий, (% к объему): низинный торф 50, дерновая земля 50, низинный торф 75, дерновая земля 20, коровяк 5; низинный торф 75, конский навоз (без соломы) 20, коровяк 5; навозный перегной 45, дерновая земля 50, коровяк 5; дерновая земля 50, конский навоз 45, коровяк 5. Количество и соотношение минеральных удобрений, вносимых в суб-

страты, зависят от выращиваемой культуры, состава субстрата и наличия в нем элементов минерального питания (табл.1).

Все удобрения, кроме суперфосфата, вносят в растворенном виде, равномерно распределяя и тщательно перемешивая с горшечной смесью. При отсутствии отдельных видов удобрений можно внести удобрительную огородную смесь (овощная смесь) или сложные комплексные удобрения, содержащие азот, фосфор и калий, в ко-



личестве 50-60 г на ведро горшечной смеси.

(Продолжение на 4 стр.)

Табл. 1

Состав почвосмесей для защищенного грунта

Вариант почвосмесей	Компоненты, в % к объему					
	дерновая земля среднего или легкого механического состава	навозный перегной	полевая земля среднего или легкого механического состава	торф низинный	старая тепличная парниковая земля	кварцевый песок
Для выращивания огурца, кабачка, дыни, арбуза						
1	65—75	35—25	—	—	—	—
2	—	50	50	20	—	—
3	50	—	—	—	50	—
4	—	20	80	—	—	—
5	—	—	—	—	100	—
6	40	—	20	40	—	—
7	—	20	30	50	—	—
8	—	15	35	—	50	—
9	60	15	—	20	—	5
10	—	—	—	40	60	—
11	70	25	—	—	—	5
12	—	40—60	60—40	—	—	—
13	—	40	40	20	—	—
Для выращивания томата, баклажана, сладкого перца						
1	—	30	50	20	—	—
2	—	20	70	—	—	10
3	70	20	—	—	—	10
4	—	20	80	—	—	—
5	50	—	40	—	—	10
6	—	30	40	20	—	10
7	—	—	90	—	—	10
8	75	—	—	20	—	5
Для выращивания белокачанной и цветной капусты, кольраби, редиса, салатных и прянокусовых растений						
1	40	60	—	—	—	—
2	—	60	40	—	—	—
3	40	40	—	20	—	—
4	50	—	—	—	50	—

Примечание: для выращивания остальных культур используют почвосмеси из-под предшествующих культур.

Смастерим

Горшочки из полиэтиленовой пленки. Лучше всего подходит для изготовления горшочков армированная пленка. При ее отсутствии используют обычную полиэтиленовую пленку толщиной 0,12 - 0,15 мм. Из рулона пленки нарезают полосы шириной 15 см, складывают вдвое, вырезают заготовки по шаблону, сделанному

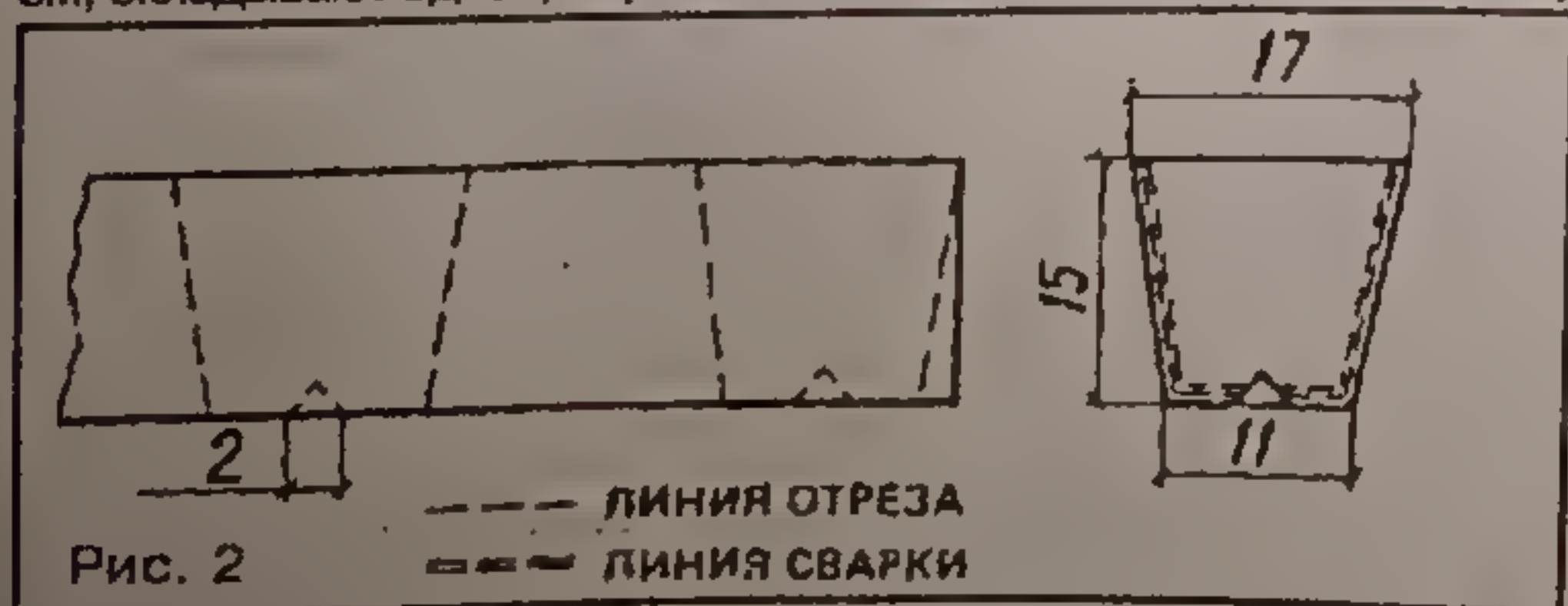


Рис. 2

из плотного картона. Полоску целлофана накладывают на заготовку, по бокам и снизу проводят разогретым утюгом или электропаяльником, сваривая края. Чтобы шов был ровным, сварку ведут по линейке, отступив от края пленки 0,5 - 1 см (см. рис. 2).

Кусок пленки свертывается в конусообразный стаканчик так, чтобы края пленки немного заходили друг на друга, и сваривается на стыке: для этого достаточно прикоснуться к полиэтилену в трех точках нагретой на огне проволокой. Горшочек для выращивания рассады готов.

Конструкцию горшочка можно несколько видоизменить. В этом случае кромки пленки соединяются между собой не сваркой, а

пропущенной сквозь проплавленные отверстия деревянной шпилькой. Стоит ее потом вынуть - и корни растения освободились без всяких повреждений. Такие горшочки дешевле торфоперегнойных, они могут служить несколько лет. Размер горшочка: 10х6 см под огурцы, помидоры и 6х3,5 под капусту (9 см. рис. 3).

Готовые небольшие полиэтиленовые пакеты - отличные емкости для рассады. Наполненные почвой, их устанавливают друг к другу в ящики. Сделайте дырочки в пакетах для стока воды.

Рассаду можно выращивать также в стаканчиках из-под мороженого, сметаны, майонеза, цветочных горшочках.

Тарой для рассады огурцов могут стать половинки разбитых куриных яиц. А разложить эти половинки скорлупы можно в те же формы, в которых продают яйца в магазине. Такие формы удобны тем, что из них легко нарезаются полосы по ширине подоконника. При пересадке в грунт скорлупу не снимают, а лишь осторожно сдавливают, чтобы трещины открыли впоследствии выход растущим корням.

Для выращивания рассады можно воспользоваться ящиком со съемным дном - при пересадке растения не повреждаются. А как сделать такой ящик хорошо, видно на рисунке 4 (стр. 4).

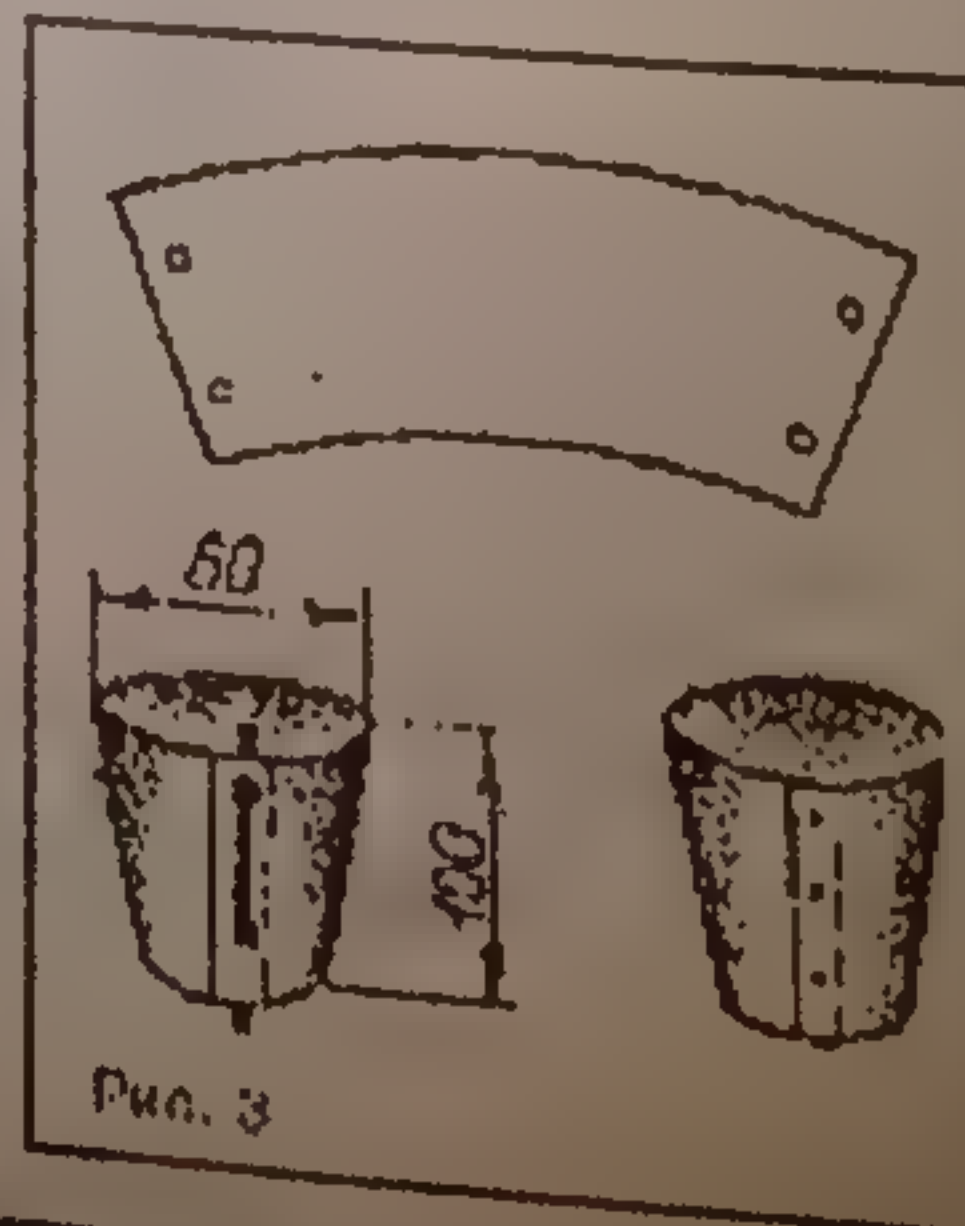


Рис. 3



ХОРОШАЯ РАССАДА

(Продолжение. Начало на 2-3 стр.)

Рассаду огурцов, кабачков, тыквы можно выращивать в опилках, которые перед посевом семян ошпаривают кипятком и поливают раствором коровяка (1:10). Хорошие результаты получают при выращивании рассады в смеси опилок с песком (3:1). К этой смеси добавляют известь (30 г), нитроаммофоску (15 г) и тщательно все перемешивают.

КАК ВЫРАЩИВАТЬ РАССАДУ В ГОРШОЧКАХ?

В горшочках выращивают рассаду огурцов, арбузов, дынь, томатов, перцев, тыкв и других культур, плохо переносящих пересадку в грунт. Для этой цели используют гончарные горшочки, стаканчики, пакеты из-под молока, в которые насыпают рыхлую почвенную смесь. Очень удобны и пленочные горшочки без дна. Изготавливают их следующим образом. Пленку нарезают на ленты длиной 30 см и шириной 10-12 см. Концы каждой ленты соединяют и через газету или целлофан проглаживают утюгом небольшую полоску. Получившиеся горшочки по 12-15 штук ставят в ящики и наполняют почвенной смесью. При высадке рассады в грунт пленку снимают через растение.

Если срок выращивания рассады небольшой (до 30 сут), а семена высокого качества, то их сразу высевают в горшочки (по одному-два семени в каждый). При длительном сроке выращивания и низкой всхожести семян сначала сеют в ящики (школка сеянцев), а затем пересаживают в приготовленные горшочки.

Особенно она эффективна для ранних томатов, перцев, баклажанов. При пикировке отпадает необходимость прореживать всходы, сокращается расход семян и рациональнее используется площадь защищенного грунта в результате равномерного распределения на ней рассады.

При выемке сеянцев для пикировки нежные кончики корней отламываются, что вызывает образование боковых корешков. Поэтому корневая система пикированной рассады получается разветвленной, мочковатой. Такие растения лучше переносят пересадку.

Во время пикировки сеянцы погружают в грунт глубже, чем они росли до этого, из подсемядольного колена быстро образуются придаточные корни (рис. 1).

Техника пикировки показана на рис. 2, стр. 5. В начале пальцем или колышком делают небольшую ямку, куда опускают сеянец до уровня семядольных листочков, а затем корни присыпают и плотно обжимают землей. При пикировке сеянцев не следует подгибать корни. Это отрицательно влияет на рост рассады.

РАССАДУ КАКИХ КУЛЬТУР ВЫРАЩИВАЮТ БЕЗГОРШЕЧНЫМ СПОСОБОМ?

Безгоршечным способом выращивают рассаду белокочанной капусты.

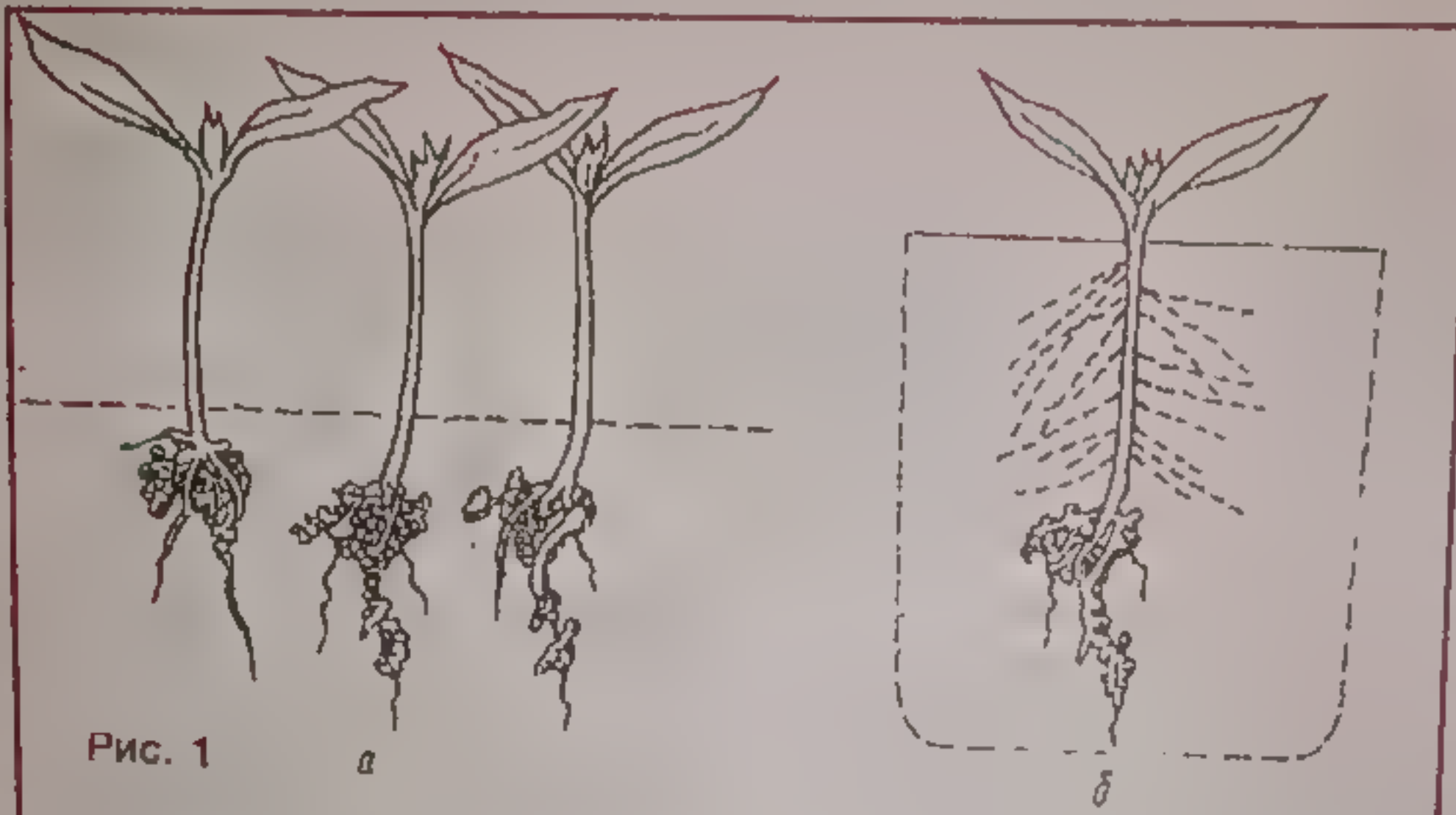


Рис. 1

Глубина пикировки сеянцев: а - до пикировки, б - после пикировки.

Пересадку растений из ящика в горшочки на ранних фазах развития называют пикировкой. Пикируют в основном сеянцы сельдерея, томатов, баклажанов, перцев, физалиса и других культур в фазе семядольных или одного-двух настоящих листьев.

ПОЧЕМУ ПИКИРОВКА НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНА?

Выращивание рассады с пикировкой отличается рядом преимуществ.

Смастерим

СТАКАНЧИКИ ИЗ КОНСЕРВНЫХ БАНОК

Старые металлические консервные банки хозяйки обычно выбрасывают. И напрасно. Ведь банка из-под зеленого горошка или сгущенки - почти готовый стаканчик для выращивания овощной рассады. Уж он-то не разползется и не развалится от воды, как это часто случается с бумажными.

А сделать так, чтобы готовую к посадке рассаду можно было извлечь из банки заодно с земляным комом, совсем несложно. Обрежьте верхнюю кромку банки нож-

ницами, дно удалите консервным ножом, а на стенках на равном расстоянии друг от друга сделайте три разреза, немного недостигающие до низа. Осталось выправить помятые бока, поставить банки в

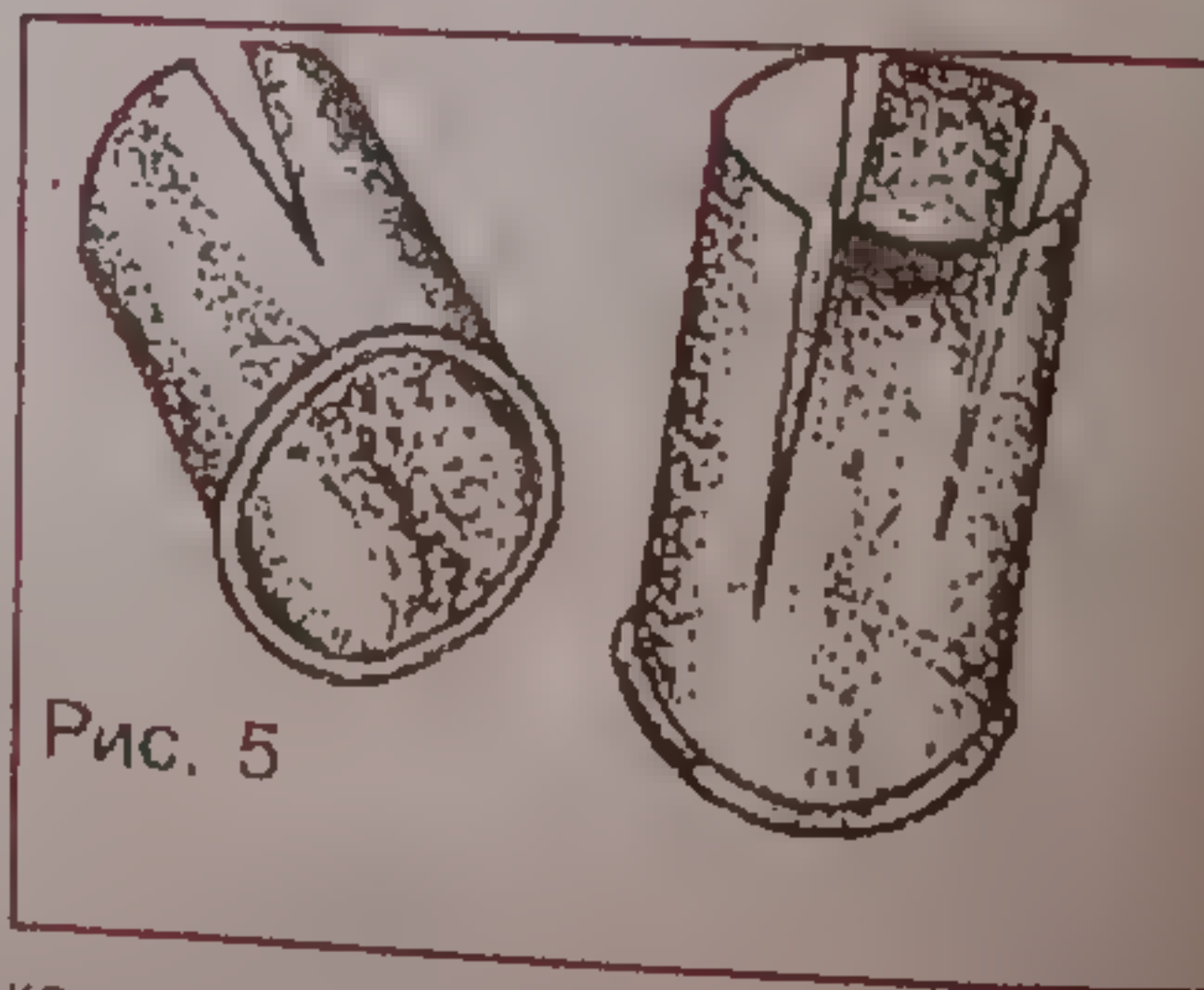


Рис. 5

ящик на подоконнике, засыпать в них землю с удобрениями, уплотнить ее, и можно сеять семена. Появившиеся растения перестают поливать за два дня до пересадки. Теперь достаточно чуть раздвинуть в стороны края банки, осторожно перевернуть ее вверх дном - и в ваших руках окажется аккуратная земляная "болванка", увенчанная зеленью (рис. 5).

Стаканчики из банок можно использовать несколько раз, в том числе и для парников - там они, кстати, надежно защищают рассаду от полевых мышей и медведок.

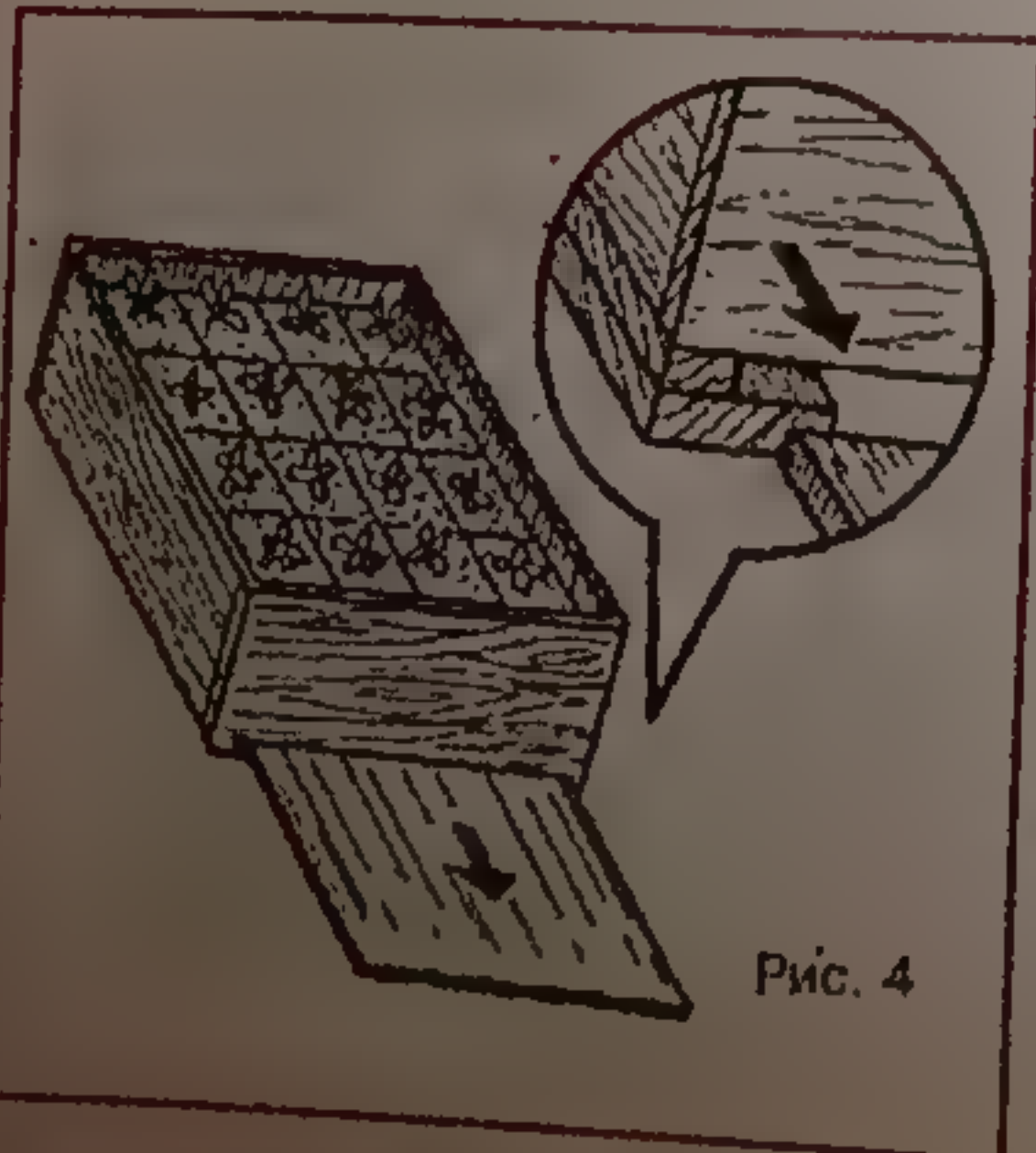


Рис. 4

ДОБРЫЙ УРОЖАЙ



ты среднеспелых сортов и прочих капустных овощей, брюквы, лука-чернушки, лука-порея, спаржи, ревеня и других культур, относительно неплохо переносящих пересадку.

Выращивают безгоршечную рассаду непосредственно в парниках, теплицах или открытом грунте. Грядки накрывают пленкой, на которую насыпают почвенную смесь слоем 12-14 см. Почву слегка уплотняют и поливают раствором медного купороса или марганцовокислого калия (10 г на 10 л воды). Семена высевают в канавки или под маркер с ячейками определенного размера. Затем их засыпают почвенной смесью и поливают водой из лейки с ситечком. Для сохранения влаги и получения дружных всходов почву также накрывают полиэтиленовой пленкой. Температуру почвы в это время поддерживают на уровне 18-22 градусов. После появления всходов пленку снимают. Во избежание заболевания черной ножкой почву посыпают прокаленным речным песком или золой.

Наиболее ответственная работа при выращивании рассады - поддержание температуры и влажности воз-

духа в необходимых пределах (табл. 2 на стр. 6).

После появления всходов температуру снижают на 6-8 градусов, чтобы растения не вытянулись. Кроме того, к этому моменту растения полностью расходуют все запасные питательные элементы из семян и начинают получать их из семядольных листьев. В указан-

уродливых, поздно появившихся всходов. Если рассада плохо развивается, то проводят одну-две подкормки раствором коровяка (1:10) или раствором огородной минеральной смеси (50 г на 10 л воды).

ПОЧЕМУ РАССАДУ ЛУЧШЕ ВЫРАЩИВАТЬ В ГОРШОЧКАХ И КУБИКАХ?

Выращивание рассады в горшочках и кубиках дает возможность получать более ранние и высокие урожаи благодаря тому, что при пересадке на постоянное место корневая система растений практически не повреждается и в новых условиях они продолжают вегетировать, не болеют. В горшочки высевают семена или пикируют сеянцы. В отверстия кубиков высевают по два семени, затем оставляют один проросток или распи-

кировывают по одному сеянцу.

Огурцы, кабачки, патиссоны, тыквы, дыню, арбуз лучше сеять непосредственно в горшочки. Так как все они плохо переносят пересадку.

(Окончание на 6-7 стр.)

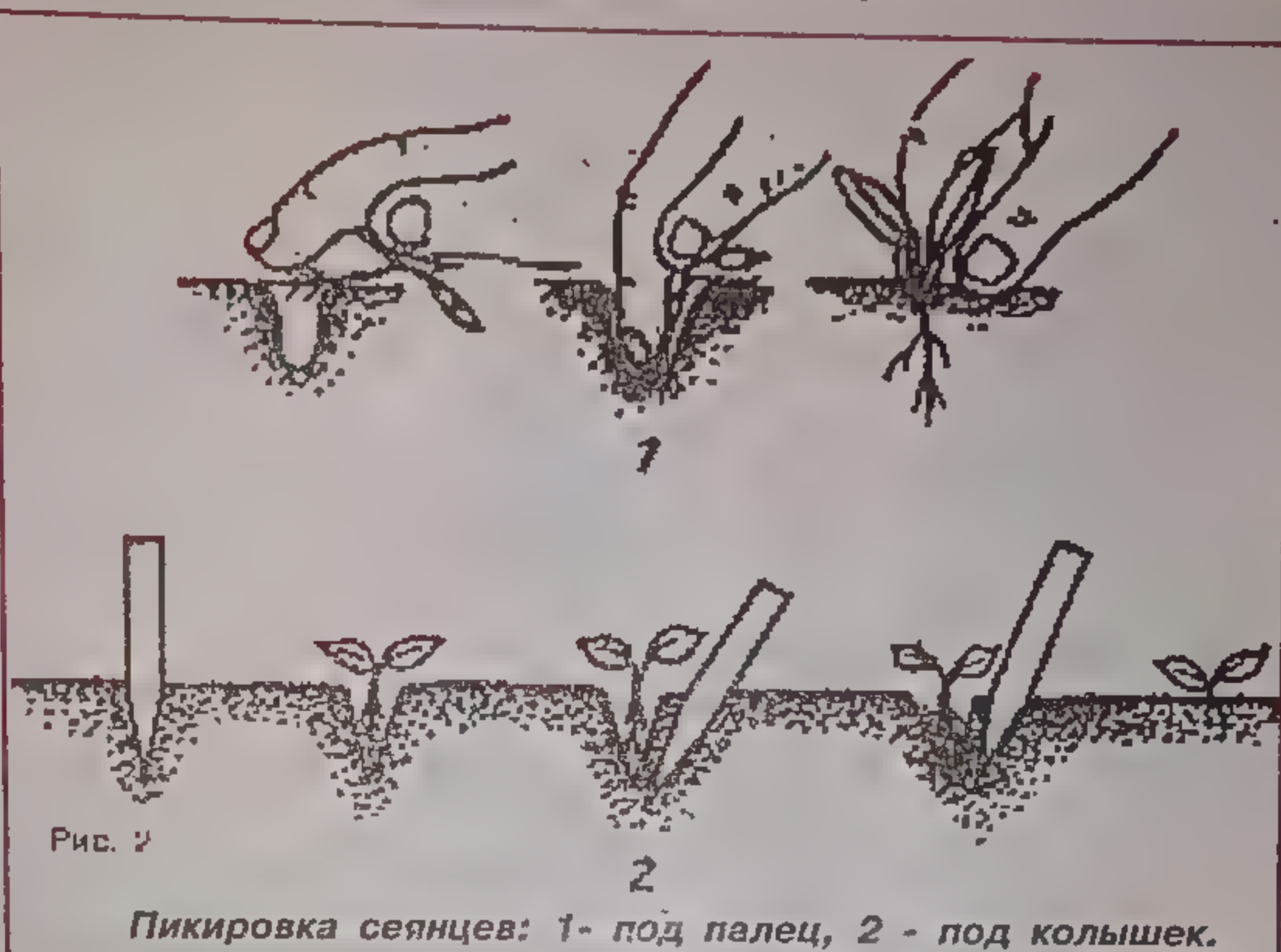


Рис. 2
Пикировка сеянцев: 1 - под палец, 2 - под колышек.

ный период растениям необходим экономный расход энергии на дыхание, поэтому и снижают температуру.

Уход за рассадой состоит в периодических равномерных поливах, проветривании, прополке сорняков, рыхлении верхнего слоя почвы, прореживании и удалении

РАЗБОРНЫЙ ЯЩИК

Такой ящик (рис. 6) делают из досочек шириной 6-10 см и толщиной 0,8 - 1,2 см. Длина досочек зависит от числа ячеек квадратной формы. В досочках, предназначенных для продольных стенок, ножовкой или стамеской делают небольшие углубления для дна и внутренних перегородок. По краям этих досочек сверлят отверстия диаметром 0,6 - 0,7 см для стяжки ящика винтами. Ящик можно скрепить и с помощью резиновых колец, отрезанных от старой велосипедной камеры. Для этого на боковых стенках делают выступы, на которые надевают кольца. Чтобы ящик служил дольше, его можно покрасить водостойкой краской. При выращивании большого количества рассады можно изготовить двухсекционный ящик.

Конструкция ящика помогает сохранить корневую систему растений без повреждения. Когда рассада вырастет, ящик разбирают, снимая перегородки, а растения с комом земли пересаживают на постоянное место. Затем ящик очищают от остатков почвы, дезинфицируют и хранят в разобранном виде.

Смастерим

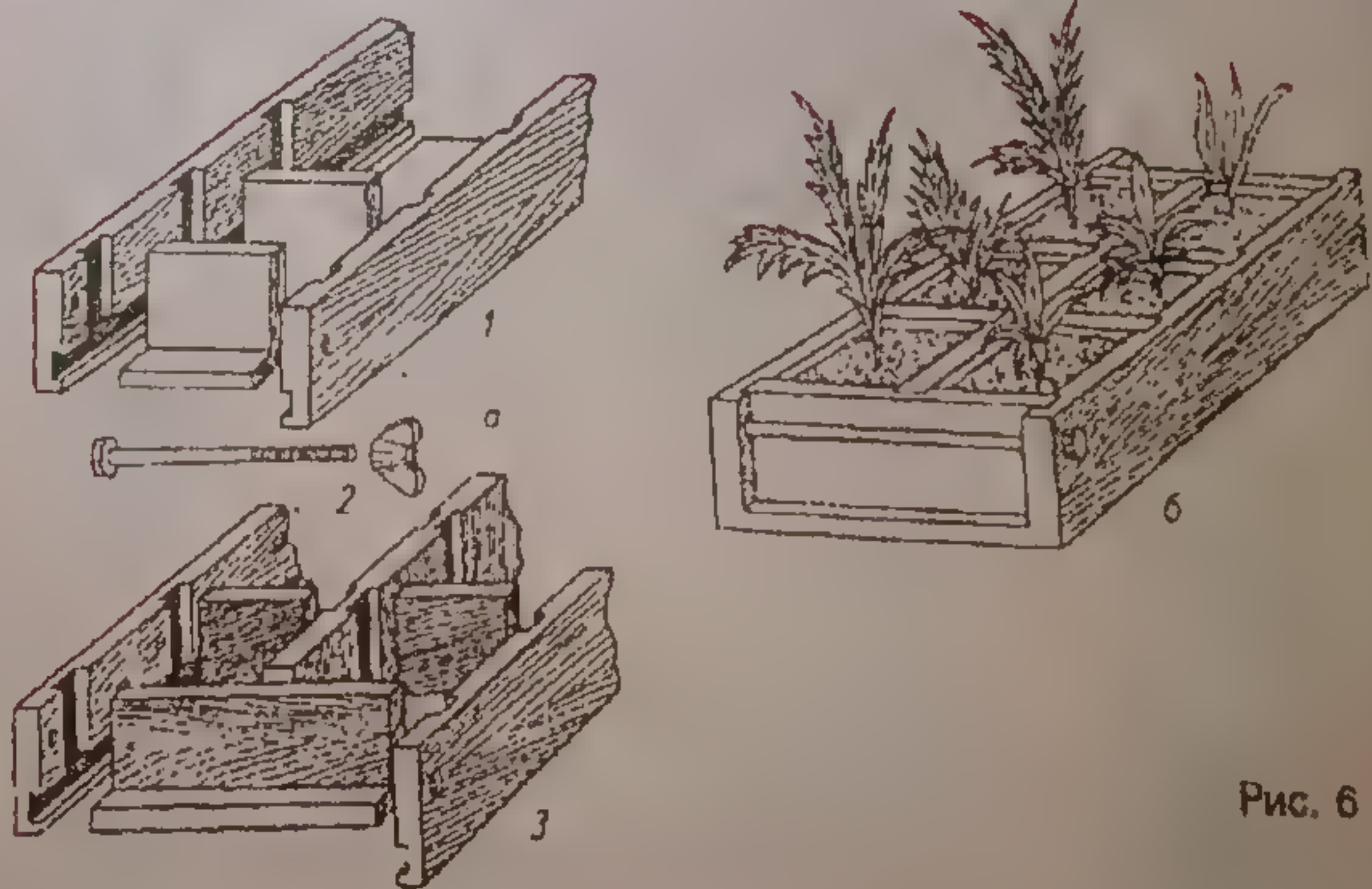


Рис. 6

Разборный ящик для рассады: а - ящик в разобранном виде (1,3 - детали соответственно одно- и двухсекционного ящика, 2 - винтовая стяжка), б - собранный двухсекционный ящик.



ХОРОШАЯ РАССАДА -

(Окончание. Начало на 2-3, 4-5 стр.)

В ЧЕМ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ ОСНОВНОЙ УХОД ЗА РАССАДОЙ?

Обычно рассаду выращивают в защищенном грунте или в жилых помещениях. При этом обязательно учитывают особенности каждой культуры и погодные условия.

Конечно, очень важно поддержи-

вать температуру, необходимую для каждого вида растения (табл. 2). После появления всходов в течение 4-7 дней температура должна быть слегка пониженной, чтобы растения не вытягивались, а корневая система при этих условиях продолжала свой рост. Снижение температуры в ночное время необходимо проводить для уменьшения расхода питательных веществ на дыхание.

В период выращивания рассады

растения поливают теплой водой. Степень увлажнения грунта должна быть такой, чтобы влаги было достаточно на всей глубине почвогрунта.

Через неделю после появления всходов или после пикировки производят подкормку рассады минеральными удобрениями. При проведении первой подкормки рассады томата, перца, баклажана, огурца в 10 л воды растворяют амми-

Табл. 2 РЕЖИМ ТЕМПЕРАТУРЫ И ВЛАЖНОСТИ ВОЗДУХА ПРИ ВЫРАЩИВАНИИ РАССАДЫ

КУЛЬТУРА	ТЕМПЕРАТУРА, ° С					Относи- тельная влажность, %
	Опти- маль- ная	допустимый максимум		допустимый минимум		
		ночью	днем	ночью	днем	
Капуста	14±4	15	20	10	3	60-70
Огурцы	20±3	20	30	19	15	70-80
Кабачки	20±3	20	30	14	11	65-70
Томаты	18±4	18	26	14	10	60-65
Перцы, баклажаны	20±3	20	30	18	14	60-75
Арбузы	22±3	20	30	15	12	60-65
Дыни	22±3	20	30	18	12	60-70
Салат	15±4	15	22	10	3	70-80

Смастерим

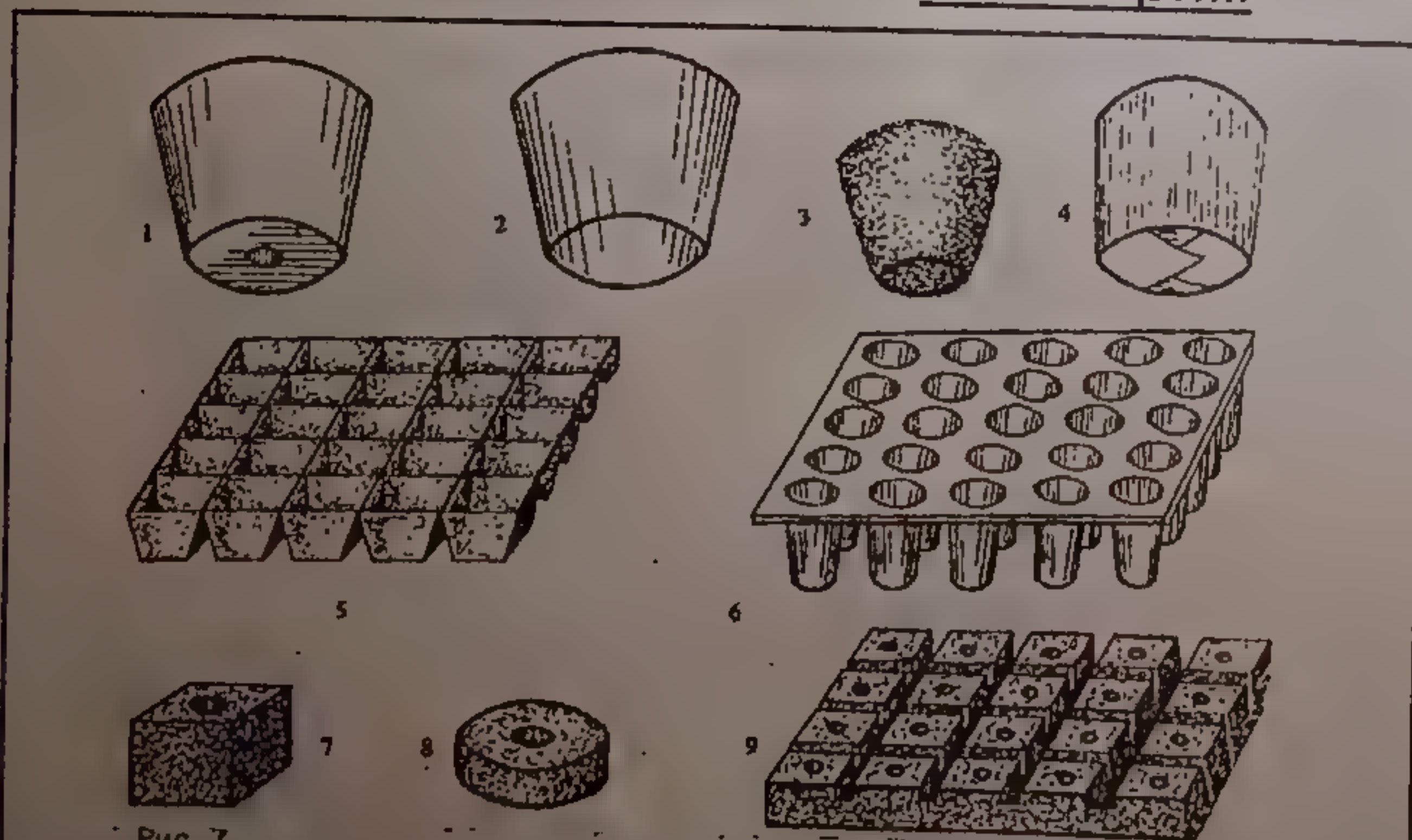


Рис 7

Питательные кубики, горшочки, торфоблоки: 1 - полые пластмассовые горшочки с дном и 2 - без дна; 3 - полый торфяной горшочек; 4 - полиэтиленовый мешочек; 5 - полые блоки торфяные, разбухающие от воды и 6 - пластмассовые; 7 - торфяной питательный кубик; 8 - торфяная таблетка (разбухает после намачивания); 9 - торфоплита (торфоблок).

РАССАДНИЦА

Для выращивания рассады советуем изготовить рассадницу, как показано на рисунке 8. Другой ее вариант: у прямоугольного молочного пакета отрезают крышку и дно, сам пакет разрезают по высоте на две части - получают две емкости без дна. На дно ящика стелят пленку, на нее устанавливают емкости, заполняют почвенной смесью и высевают рассаду. При высадке рассады в открытый грунт грань емкости разрезают (по вертикали) - и ком почвы с растением освобождается. До появления всходов рассадницы (их применяют при отсутствии парника или теплицы) держат при температуре 18-25 градусов, а когда они появятся, переставляют к свету и снижают температуру до 10-16 градусов. Через 3-5 дней после того как всходы станут крепкими, температуру вновь повышают.

ДОБРЫЙ УРОЖАЙ



ачной селитры 5-10 г, суперфосфата - 40 г, хлористого калия - 15 г; для подкормки рассады капусты дозы удобрений берут соответственно 15-20, 30-40, 10 г. При второй подкормке, проводимой через 10 дней после первой, дозы удобрений увеличивают в 2 раза.

Одной лейкой раствора удобрений подкармливают растения на площади 1,5-2 кв. м, после чего раствор удобрений с листьев смывают водой.

К ЧИТАТЕЛЯМ!

Следите за очередными спецвыпусками "СОТКИ". В следующем из номеров речь пойдет о том, как правильно высадить на постоянное место рассаду овощных культур и ухаживать за нею в первые после пересадки дни.

Редакция намерена также в одном из спецвыпусков дать рекомендации по устройству простейших укрытий для овощных культур, защищающих их от весенних холодов.

Составитель спецвыпуска
С. Николаев.

Использованы публикации специальных книг, журналов и газет.

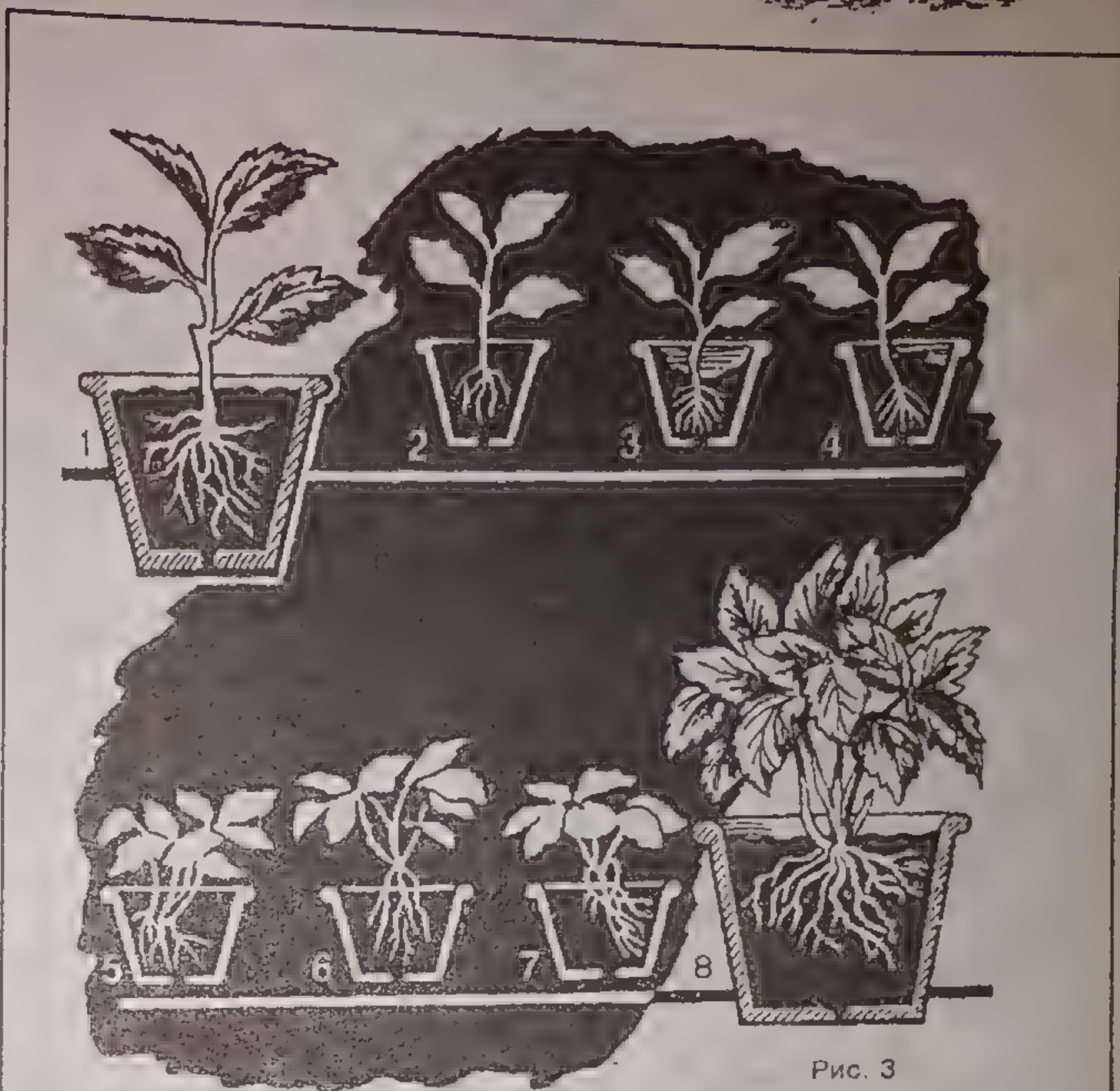


Рис. 3

Правильная и неправильная пикировка сеянцев в горшки: 1 - нормальная посадка, 2 - места для полива не оставлено, 3 - места оставлено слишком много, 4 - слишком глубокая посадка, 5, 6, 7 - неправильное расположение корней, 8 - правильное расположение корней.

Смастерим

ПЛАСТМАССОВЫЙ СТАКАН

Продукты бытовой химии, да и пищевые тоже, все чаще продают закупоренными в банках из пластика. Из этих банок получают удобные стаканчики для рассады. Верх банки отрезают, дно продырявливают и кладут на него кружок, сделанный из пластмассовой крышки, картона, жести. Стаканчик готов. Когда придет пора пересаживать рассаду из него на грядку, через отверстие в донце нажимают палочкой на кружок, и он, словно поршень, выталкивает растение вместе с комом наружу (рис. 9).

Рис. 9

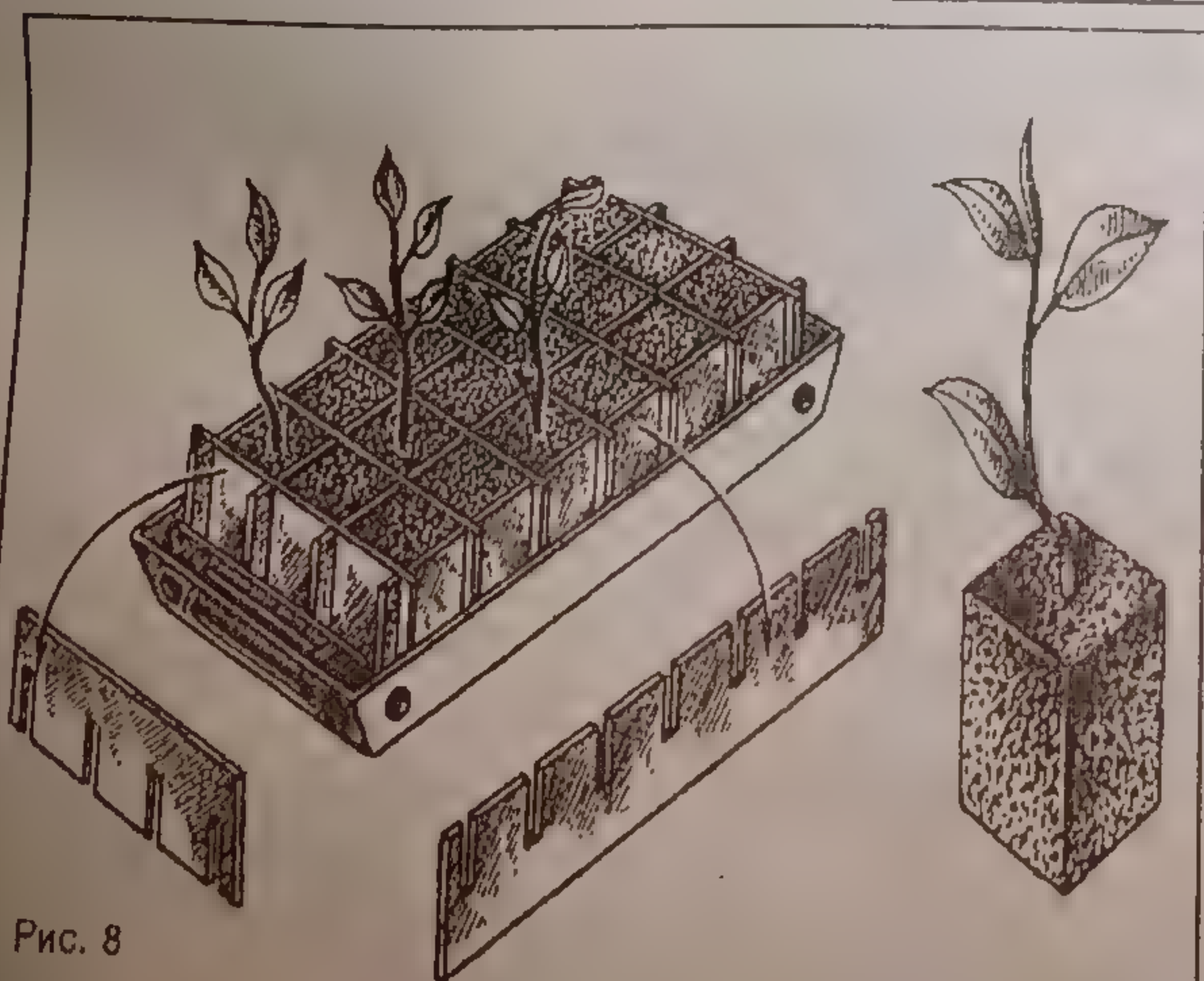
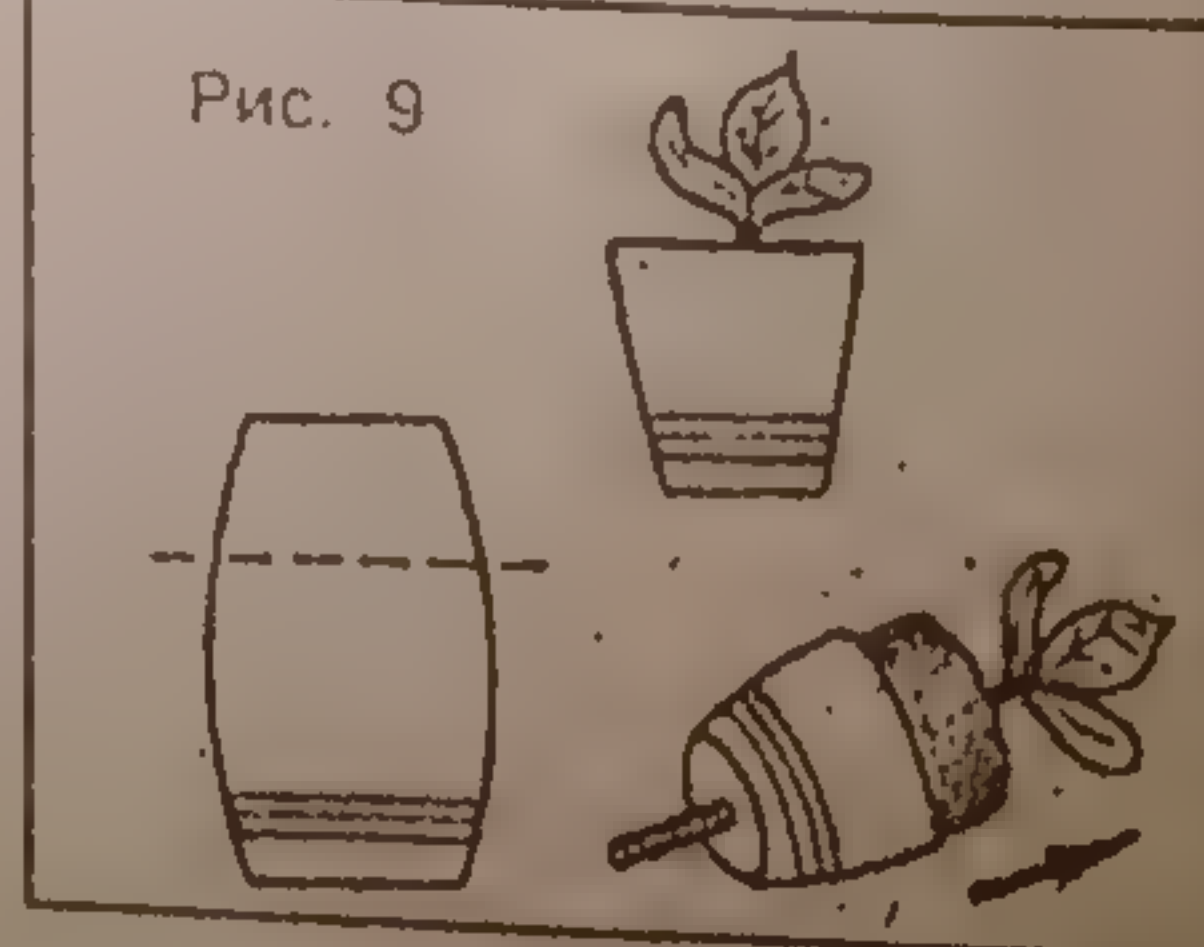


Рис. 8

ЧЕРЕДОВАНИЕ КУЛЬТУР

Культура	Фасоль	Баклажан	Горох	Огурец	Кольраби	Тыква	Мангольд	Морковь	Перец	Пастернак	Петрушка	Лук-порей	Редис	Редька	Столовая свекла	Салат	Сельдерей	Шпинат	Томат	Репчатый лук	Картофель	Чеснок
Фасоль	●		●																			
Баклажан		●							●													
Горох	●		●																●			
Огурец				●	●														●			
Кольраби				●	●	●							●	●								
Тыква					●	●									●							
Мангольд							●											●				
Морковь								●		●	●											
Перец		●							●										●			
Пастернак								●		●						●						
Петрушка								●		●						●						
Лук-порей											●									●		
Редис					●							●										
Редька					●								●									
Столовая свекла							●								●							
Салат																●						
Сельдерей								●		●	●						●					
Шпинат							●											●				
Томат		●							●										●			
Репчатый лук											●	●	●				●			●		
Картофель				●		●										●		●		●		
Чеснок	●		●																		●	

● — эти культуры нельзя выращивать друг за другом.

□ — последующее выращивание этих культур возможно

Посев и посадка овощных культур проводятся с соблюдением определенного их чередования с учетом взаимозависимости, полезности. Плодооборот в овощеводстве играет значительную роль. Дело в том, что различные овощные растения в разной степени поглощают из почвы одни и те же питательные вещества. При бессменной культуре могут иметь место недостаток одних элементов питания и избыток других, что приводит к одностороннему истощению почвы, ухудшению роста и развития растений и отрицательно сказывается на урожае. Корневая система различных растений неодинакова по своему строению и по глубине расположения в почве. У гороха, фасоли, бобов и моркови корни расположены довольно глубоко в поверхностном слое почвы, который они используют, а у огурцов корневая система находится близко к поверхности почвы, и возможности ее весьма ограничены. У многих групп растений совершенно различные потребности в воде, питательных веществах, разные вредители и болезни их поражают, а также различные сорные растения их засоряют. Неодинаково их действие и на структуру почвы.

При плодобоороте продуманно, с расчетом на несколько лет вносят органические и минеральные удобрения: одним овощным растениям требуются большие дозы навоза, другим же непосредственное его внесение вредит и

нужны в определенных дозах минеральные удобрения, а также перегной и компосты.

При чередовании культур на свежескопанной почве нужно иметь в виду, что в первый год там очень хорошо растут капуста, тыква, кабачки, помидоры и огурцы. На второй и третий годы после поднятия целины нужно размещать корнеплоды, картофель и лук. При правильном плодобоороте отдельные приемы агротехники объединяются в цельную систему мероприятий, предусматривающих повышение плодородия почвы и, значит, рост урожая овощных культур.

Чередование культур может быть разное, но в основе всякого плодобоорота лежит следующий порядок: в первый год на участке размещают листовые овощи, такие как салат и капуста, во второй год сажают огурцы, лук, бобы и горох и на третий год — корнеплоды: петрушку, репу, свеклу, морковь. В то же время есть культуры, которые могут, не снижая долгие годы урожая, произрастать на одном и том же месте. Это относится к картофелю, который нередко десятки лет выращивают на одном и том же месте. Правда, получают сносные урожаи только при условии основательной заправки почвы навозом или каким-либо другим органическим удобрением. Об этом надо постоянно помнить при многократном на одном месте выращивании картофеля.



1-70,
Для вас, хозяйки!

ВАРЕНЬЕ, СОКИ, КОМПОТЫ

- ♦ Рецепты и способы заготовок из ягод и фруктов
- ♦ Секреты надежного хранения варений, соков, компотов





Надо ли говорить о том, что плоды и ягоды для варенья должны быть спелыми и чистыми? Сахар для сиропа опытные хозяйки просеивают через сито, чтобы в варенье случайно не попали примеси: даже ворсинка от сахарного мешка может вам зимой испортить настроение! Когда вы варите сироп, пену нужно снимать обязательно, и сироп для особой прозрачности необходимо фильтро-

НА САМЫЕ РАЗНЫЕ ВКУСЫ

Смысл варки варенья заключается в том, чтобы плоды и ягоды хорошенько пропитались сиропом, не утратив при этом своей красоты и аромата. Лучше всего использовать для приготовления варенья медный таз.

Когда варенье готово, то капля сиропа, вылитая на блюдечко, не расплывается. Это правило относится ко всем видам варенья, кроме "пятиминуток", о которых пойдет речь ниже.

ВИШНЕВОЕ ВАРЕНЬЕ

На 1 кг крепкой вишни - 1,5 кг сахара, 2 стакана воды.

Из сахара и воды готовим сироп. Затем в теплый сироп добавляем подготовленную вишню (с косточками), доводим до кипения и снимаем с огня. После этого не меньше пяти раз с перерывами в четверть часа доводим варенье до кипения. Когда варенье будет готово, через дуршлаг сливаем сироп, а плоды равномерно раскладываем по банкам. Сироп, проварив еще 15 минут, наливаем в банки горячим.

ВАРЕНЬЕ ИЗ МАЛИНЫ

На 500 г малины - 1 кг сахара, 3 стакана воды.

В остывший сироп добавляем подготовленную малину и даем отстояться около получаса и лишь потом варенье, осторожно помешивая и снимая пену, варим, добиваясь желаемой густоты. Чем гуще малиновое варенье, тем лучше помогает оно при простудах.

ВАРЕНЬЕ ИЗ ЖЕЛТЫХ СЛИВ

На 1 кг слив - 1,5 кг сахара, 2 стакана воды.

Не совсем спелые желтые сливы моем, прокалываем шпилькой в нескольких местах и кладем в кастрюлю, заливаем опять сиропом и оставляем на сутки. Затем сироп сливаем, кипятим, заливаем сливы и оставляем на сутки. На третий день варим сливы до готовности. При этом ягоды будут целыми, а сироп прозрачным.

ВАРЕНЬЕ ИЗ ДЫНИ

На 500 г очищенной дыни - 500 г сахара, 1,5 стакана воды.

Недозревшую дыню очищаем, режем кубиками, посыпаем сахаром

и выставляем на 2 ч на холод. Готовим сироп, заливаем им кубики дыни и снова ставим на холод. На следующий день сливаем сироп, кипятим и опять заливаем дыню. И лишь на третий день варим на небольшом огне, пока кубики не станут прозрачными.

ВАРЕНЬЕ

ИЗ ЗЕЛЕННЫХ ТОМАТОВ

На 60-70 шт. мелких томатов - 1 кг сахара, 1 л воды.

У томатов продолговатой формы обрезаем плодоножки вместе с частью мякоти и шпилькой удаляем часть семян. Потом вывариваем в трех водах, чтобы не горчи-ли, причем после каждой варки тщательно обмываем их холодной водой. Такого "испытания" томаты не выдержат, кожица их сморщится, станет мягкой, податливой и ее без труда можно будет снять ножом.

Томаты без кожицы варим в сахарном сиропе до сгущения, ставим на ночь охладиться и разливаем по банкам.

ВАРЕНЬЕ ИЗ РЕВЕНЯ

На 1 кг очищенных черешков ревеня - 1,5 кг сахара, по вкусу можно добавить щепотку ванилина, корицы, лимонной кислоты или тертой лимонной цедры.

Очищаем черешки ревеня от кожицы, нарезаем кусочками по 2 см, промываем и варим в кипящей воде 1 мин. Потом охлаждаем, откидываем на дуршлаг и опускаем в таз с горячим сиропом, кипятим и уже через 1-2 минуты снимаем с огня. Через 10-12 ч варим до готовности.

Чем хорошо варенье "пятиминутка"? Оно требует меньше сахара, чем обычное. Это кисло-сладкое произведение кулинарного искусства завоевало большую популярность.

Чтобы сделать "пятиминутку", подготовленные плоды или ягоды заливаем сиропом (500 г сахара на 1 л воды), варим 3-5 мин., затем стерилизуем 10 мин. в открытом виде при температуре 85-90°C и укупориваем.

Такое консервированное варенье может храниться долго. Но, если банка вскрыта, то использовать ее содержимое нужно за 5-7 дней.

ЧТОБЫ ВАРЕНЬЕ НЕ ИСПОРТИЛОСЬ

Какая досада! Решив полакомиться, берете банку варенья, собственноручно приготовленного по всем правилам, а оно, оказывается подпортилось. В практике наблюдаются следующие виды порчи варенья: засахаривание, брожение, закисание, плесневение. И раз ваше варенье подпортилось, значит, не все правила вы соблюдали либо при варке, либо при хранении.

Возьмите на заметку, что неправильная варка чаще всего происходит от несоблюдения пропорции между количеством плодов, сахара и воды или от преждевременного окончания варки. В результате варенье оказывается или недоваренным, или переваренным. В первом случае оно закисает, а во втором - засахаривается.

Наилучшая температура хранения готового варенья 10-12 градусов. За этими пределами происходит то же, что и при нарушении технологии варки. Чтобы восстановить засахарившееся варенье, необходимо выкристаллизовавшийся сахар снова растворить или распустить в сиропе. Банку с таким вареньем помещают в кастрюлю достаточной высоты, под банку подкладывают металлическую подставку. В кастрюлю наливают столько воды, чтобы она достигала уровня содержимого в банке, и подогревают при слабом нагревании. На поверхность варенья наливают немного воды. Продолжительность нагревания (вода в кастрюле слегка вздрагивает) - пока варенье не разжижается.

Признаками брожения являются вспучивание варенья от образующихся газов, появление вспенивания на поверхности и винноспиртовой запах. Чтобы исправить такое варенье, необходимо отделить в нем сироп от плодов или ягод. В полученный сироп добавить примерно 200-300 г сахара на 1 кг сиропа и уварить его до нормальной густоты. В сваренный сироп положить плоды или ягоды (из варенья) и кипятить в течение 5-15 минут.

Закисшее варенье исправляется таким же способом, как и забродившее. В сильно закисшее варенье при переваривании добавляют пищевую соду из расчета от 0,5 до 1 чайной ложки на каждый килограмм обрабатываемого варенья.

Плесневевает варенье, даже правильно сваренное, чаще всего при хранении его в сыром, непроветриваемом помещении и в плохо закупоренной посуде.

Обычно плесень развивается только на верхнем слое варенья, и в глубину не проникает, но после удаления верхнего слоя лакомство рекомендуется прокипятить. При кипячении плесень, содержащая белковое вещество, свертывается, образуя пену, которую легко снять.

Обнаружив дефект вовремя, можно спасти продукцию... Если забродило варенье или повидло, переложите его в кастрюлю, нагрейте до кипения и добавьте 50-100 граммов сахара на килограмм продукта.

КОМПОТЫ



Консервированные компоты в собственном соку готовят на сахаре, фруктозе или применяют вместо сиропа обычный кипяток. Правильно и аккуратно приготовленные компоты долго сохраняют цвет, вкус и аромат.

КОМПОТ ИЗ ЗЕМЛЯНИКИ

На 1,5 кг сахара - 1 л воды, 3 банки емкостью по 0,8 л земляники.

Крепкие и достаточно сочные ягоды земляники (клубники) заливаем сахарным сиропом (сахаром, растворенным в воде) и оставляем на 3-4 часа. После этого осторожно перекладываем ягоды в банки, нагреваем сироп почти до кипения (80 градусов Цельсия), заливаем в банки с ягодами и стерилизуем 15 мин. в кипящей воде. Если после охлаждения жестяные крышки немного вогнуты вовнутрь, консервирование прошло правильно.

КОМПОТ ИЗ ВИШНИ

На 1,5 кг сахара - 1 л воды, 5 банок емкостью по 0,8 л вишни.

Для компота лучше взять такие ягоды, у которых легко отделяются косточки, не слишком крупные, ароматные, прямо с ветки. Банки заполняем вишней как можно плотнее, но так, чтобы не полопались ягоды, а затем заливаем сахарным сиропом или кладем в каждую банку по стакану сахара и заливаем кипятком. Время стерилизации - 15-20 минут в кипящей воде.

КОМПОТ ИЗ МАЛИНЫ

На 90 г сахара - 5 банок емкостью по 0,8 л свежей малины.

Заливаем малину сахарным сиропом либо добавляем в каждую банку по 5-6 ст. ложек сахара и кипятком. Малина требует крайней осторожности. Ягода эта нежная и при нарушении сроков стерилизации моментально разваривается, и тогда вместо компота можно получить кашу. Поэтому малину стерилизуют ровно 12 минут с момента закипания воды.

КОМПОТ ИЗ ГРУШ

На 670 г сахара - 1 л воды, 5 банок

емкостью по 0,8 л груш, 1 г лимонной кислоты.

Твердые плоды груш, такие, как Бере, - лучшие для приготовления компота. Крупные груши можно разрезать на четвертинки, удалив семенные коробочки, поменьше - на половинки. После этого сразу же помещаем груши в раствор лимонной кислоты (1 г лимонной кислоты на 1 л воды). В этом растворе держим груши не больше получаса.

Вообще груша - фрукт капризный. Тут нужно быть начеку. Если груши сладкие, положите сахара в сироп меньше, если чересчур мягкие - сократите время стерилизации.

Для "идеальных" груш время стерилизации около 30 мин. с момента закипания воды. Температура стерилизации - 90 градусов Цельсия.

С соблюдением тех же правил делают и компот из яблок. Только перед консервированием их обязательно бланшируют не больше 5 мин., заливают сиропом (540 г сахара на 1 л воды). Время стерилизации - 20 мин.

КОМПОТ ИЗ СЛИВ

На 670 г сахара - 1 л воды, 5 банок емкостью по 0,8 л слив.

Мирабель, алыча - лучшие сорта для компота из слив. Поскольку сливы имеют свойство всплывать после стерилизации, при их укладке банки следует время от времени встряхивать. Потом заливаем сливы сиропом. Срок стерилизации - 15 минут с момента закипания воды, время нужно соблюдать точно. Температура - 90 градусов Цельсия.

КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ В СОБСТВЕННОМ СОКУ

Промытые, очищенные, нарезанные плоды варят при несильном нагреве 5-10 минут и плотно укладывают в банки, добавляют 2-3 столовые ложки кипяченой горячей воды. Банки укупоровывают и стерилизуют при слабом кипении воды на 5 минут дольше, чем обычные компоты из соответствующих плодов.

КОМПОТ ИЗ ВИШНИ, СЛИВЫ, СМОРОДИНЫ

Ягоды тщательно моют в большом количестве воды, так как при этом всплывают наверх сухие, больные и поврежденные вредителями ягоды.

Чистые ягоды раскладывают в сухие стерильные банки (не более половины объема) и заливают доверху крутым кипятком на 15 минут, быстро накрывают крышками. Затем воду сливают в кастрюлю, добавляют 250-300 г сахара и на каждый литр воды с ягодами, закрывают крышками, закручивают пружинки, остужают банки в горизонтальном положении.

КОМПОТ ИЗ ЗЕМЛЯНИКИ САДОВОЙ

Вкусный, ароматный, красиво окрашенный компот получается из спелых (можно добавлять 1/3 розовых) некрупных ягод плотной консистенции последних сборов земляники.

Ягоды земляники перебрать, выбросить гнилые, быстро промыть проточной холодной водой в дуршлаге, отделить чашелистики и сложить готовые ягоды в чистые стеклянные банки, заполняя их на одну треть или наполовину.

Банки с ягодами заливают крутым кипятком доверху, сразу накрывают стерильными крышками и оставляют на 5 минут. Затем воду без ягод сливают в большую эмалированную посуду и добавляют 200-300 граммов (один стакан) сахара на каждый литр сцеженной воды. Помешивая, быстро доводят до кипения и заливают им вторично ягоды земляники. Банки доливают до самого верха, закрывают крышками, укрепляют пружинки и компот готов. Остужают банки с компотом в горизонтальном положении так, чтобы сироп заполнял горлышко банки.

ИЗ КРЫЖОВНИКА И ЕЖЕВИКИ

ВАРЕНЬЕ

Крыжовник (1 кг) и один большой апельсин проветривают через мясорубку (косточки предварительно вынимают, добавляют, 1-1,3 кг сахарного песка, хорошо перемешивают, раскладывают по вымытым с содой и ошпаренным банкам, закрывают крышками (закатывание не нужно) и ставят в холодильник. Все витамины сохраняются, вкус - освежающий, очень приятный, и стоит подолгу, не теряя своих приятных качеств.

ЦАРСКОЕ ВАРЕНЬЕ

Это изумрудное варенье с янтарным оттенком ягод готовится из недозрелых ягод крыжовника. Ягоды

сортируют, моют, надрезают ножом, через разрез шпилькой удаляют семена, затем промывают, укладывают в эмалированную посуду, перестелив ягоды вишневыми листьями, которые придают варенью особый аромат и сохраняют их зеленый цвет, заливают холодной водой и оставляют выстаиваться на 5-6 часов. Вымоченные ягоды откидывают на дуршлаг и опускают в кипящий сахарный сироп на 3-4 часа. Затем варят многократно до готовности в 2-3 приема по 5-7 минут в кипящем сиропе при 5-6 часовом выстаивании. На 1 килограмм крыжовника нужно 1,3-1,5 килограмма сахара и 2 стакана воды.

ИЗ ЕЖЕВИКИ

Сок. На 1 кг ягод надо 100 г сахарного песка и 2 стакана воды. Ягоды залить на 2-3 мин. кипятком, откинуть на дуршлаг, протереть через сито, добавить песок и воду, довести до кипения, залить в горячие бутылки, закупорить.

Варенье. 1 кг ягод, 800 г сахарного песка и 1 стакан воды. Из ягод удалить плодоножки, засыпать песком, поставить в прохладное место на 10-12 ч. Слить сок и прокипятить 10 мин., добавить ягоды и стакан воды и кипятить 20 мин. на сильном огне. Разложить в горячие банки и закатать.

РЕЦЕПТЫ ОПЫТНОЙ ХОЗЯЙКИ

Я всегда стараюсь обеспечить семью на зиму витаминными заготовками с минимальными затратами. Прежде всего за счет сахарного песка, он ведь и пользы особой не дает, приторное варенье многие не любят. А моего желе из слив можно съесть сколько угодно, да если еще с душистым чаем...

Беру желтые сливы, освобождаю от косточек, заливаю водой и варю, пока совсем не размякнут. Тогда протираю через сито и добавляю сахар (600 г на кг слив). Теперь варю до готовности. А можно приготовить желе из сливового сока: отжимаю сок из слив, довожу до кипения, снимаю пену, высыпаю сахар - 0,5 кг на 1 кг плодов и варю на сильном огне до готовности.

КАЛИНА ВЫЗРЕЛА

СОК ИЗ КАЛИНЫ

Спелые ягоды перебрать, промыть и оставить в дуршлаге, пока стечет вода. Затем положить их в кастрюлю, залить водой из расчета 1 литр воды на 8 килограммов ягод, нагреть почти до кипения (но не кипятить), после чего отжать сок, процедить его, снова нагреть, разлить в бутылки (банки), простерилизовать в течение 15-20 минут. Сок используют для киселей, компотов.

СОК ИЗ КАЛИНЫ С МЯКОТЬЮ

На 1 килограмм калины - 1 литр 35-процентного сахарного сиропа.

Калину перебрать, промыть, затем для уменьшения горечи и смягчения ягод опустить их в кипящую воду на 5

минут, после чего протереть через сито и соединить полученное пюре с равным количеством сахарного сиропа.

КАЛИНА В САХАРНОМ СИРОПЕ

На 1 килограмм ягод калины - 1 литр 40-процентного сахарного сиропа.

Ягоды калины перебрать, промыть, дать воде стечь, затем уложить их в прокипяченные стеклянные банки, залить горячим сахарным сиропом и пастеризовать в течение 20 минут.

КАЛИНОВЫЙ МАРМЕЛАД

Калину перебрать, промыть, положить в кастрюлю, распарить в духовке при закрытой крышке, затем протереть через сито, добавить печеные кисло-сладкие протертые яблоки, сахар (на 1 килограмм пюре - 1 килограмм сахара) и варить до загустения. После этого разлить в посуду нетолстым слоем и сушить в духовке при температуре 50-60 градусов. Когда мармелад будет готов, разрезать на кусочки.

А ЕСЛИ ПОСУШИТЬ?

Как садоводу и дачнику сохранить собранное? Одно из решений - освоить самый простой и экономный способ заготовки - сушку. Точное соблюдение режимов сушки плодов, ягод, грибов, растений позволит сохранить большую часть минеральных веществ, витаминов, микроэлементов, имеющихся в них в свежем виде.

Энтузиастами-дачниками создано немало конструкций приспособлений для сушки садоводческой продукции. Они несложны в изготовлении, универсальны, не требуют много места и тепловой энергии, экономичны и долговечны. Вот некоторые из них. Садоводом-любителем изготовлена удобная сушилка. Она представляет собой фанерный ящик на ножках с вмонтированным вентилятором. Внутри сушилки устанавливаются два сетчатых короба - один под вентилятором, другой на 25-30 см выше.

Ведро яблок (вымытых, без сердцевин) нарезают на дольки толщиной не более 0,5 см. На нижний короб кладут две трети заготовленных яблок, а на верхний - одну треть. Включают вентилятор. Через сутки тщательно перемешивают массу и продолжают сушку. Яблоки обычно высыхают через 1-2 суток.

Для сушки плодового сырья над газовой плитой, керосинкой, электроплиткой можно использовать круглые жесткие банки из-под сельди. С одной из них удаляют только крышку, а других - и крышку, и дно. На оставшихся ободьях делают прорезы, в которые закладывают деревянные шампуры с нанизанными долька-

ми яблок или груш. Банку с дном ставят на источник тепла, а на нее - ободья с шампурами. Периодически, для равномерности сушки поворачивают шампуры.

На этой же сушилке, затянув ободья сеткой из шпагата или хлопчатобумажных ниток, можно сушить любое сырье.

Вместо банок нередко используют старые ведра, алюминиевые кастрюли и даже сита.

Сушка для грибов, фруктов и ягод, предложенная С. Кулагиным, свободно помещается в духовке газовой плиты. Крупные фрукты и грибы нанизывают на стержни-шампуры, для сушки мелких фруктов или ягод на стержни кладут металлическую сетку.

Можно соорудить простейшую сушилку-коптильню из старого бака для белья и двух отслуживших тазов. В одном из них устанавливают топку, другой, с просверленными для тяги отверстиями, служит крышкой. В дне бака аккуратно пробивают отверстия для прохождения дыма, внутрь вставляют решетку, сваренную из металлических прутков. При сушке плодов, ягод или грибов сушилку ставят над электроплиткой, газовой плитой или другими нагревательными приборами. А если надо коптить рыбу или мясо, то разводят огонь в нижнем тазу.

Следует помнить, что сырье, содержащее эфирные масла, сушат при температуре не выше 30 градусов Цельсия, корни ревеня и одуванчика при 55-60, плоды боярышника сушат быстро при температуре от 60 до 90 градусов и хорошей тяге.

Не все сорта яблок одинаково хороши для сушки. Используют главным образом плоды летних и осенних сортов в нормальной степени зрелости. Плоды зимних сортов пригодны для сушки, но после некоторого хранения. Более предпочтительны плоды с сочной белого или желтого цвета мякотью, с тонкой кожицей и небольшим семенным гнездом. Яблоки с повышенной кислотностью и сахаристостью лучше, чем пресные. Сушеные яблоки, полученные из сладких сортов, в сваренном компоте не имеют вкусового букета, свойственного яблокам. Не рекомендуется сушить яблоки с терпким вкусом, с содержанием в них значительного количества дубильных веществ, а также незрелые плоды.

Лучший сушеный продукт получается из созревших крупного или среднего размера яблок.

Сушку яблок следует производить раздельно по сортам и плодам одинакового размера. Не одинаковые по размерам кружочки или дольки яблок высушиваются неравномерно. Перезревшие яблоки с механическими повреждениями, с болезнями и пораженные вредителями, падалица не обеспечивают выход продукции хорошего качества и после подработки сушатся раздельно.

Сушить яблоки лучше очищенными от кожицы и с удаленной сердцевиной. Очищенные яблоки нарезают поперек на кружочки толщиной не более 5-6 мм, так как более толстые высыхают медленно. Иногда яблоки нарезают на дольки. Можно сушить и неочищенные яблоки, вместе с кожицей и сердцевиной. В этом случае их после мойки нарезают на кружочки или дольки.

Разрезанные яблоки на воздухе очень быстро темнеют, вследствие действия окислительных ферментов. Поэтому сразу после очистки и нарезки необходимо погружать в раствор соли (10-15 г на 1 л воды) и держать там до сушки. Можно также подвергнуть их кратковременному бланшированию, опустив на несколько секунд в горячую воду (95-100 градусов Цельсия).

Свою "страду" я начинаю в мае: варю мед из одуванчиков, варенье из ревеня, начинку для пирогов из майского щавеля. Затем из первой яркой моркови варю добавку к "бледным" вареньям - из яблок, ревеня. Люблю украсить их чем-то ярким, красным! Если не морковью, то свежими ягодами клюквы, моченой брусники. На столе такое "цветное" варенье выглядит очень красиво, ярко, празднично.

Из дикой рябины варю варенье и смокву, из малины и сливы делаю начинку для сладких пирогов, причем без сахара или с минимальным количеством его. А теперь - рецепты.

МОРКОВЬ чищу и режу звездочками, бросаю на 7-10 минут в слабо кипящую воду - бланширую. Вынимаю шумовкой, заливаю сиропом из половины необходимого количества сахара и ставлю на ночь в холодильник. Утром досыпаю остальной сахар и варю в 3-4 приема, обязательно периодически снимая пену, под конец добавляю немного ванилина и лимонной кислоты. На 1 кг моркови - столько же сахара, 2 стакана воды.

ВИШНЕВЫЕ ЛИСТЬЯ (100 штук), 100 штук ягод черноплодной рябины и литр воды довожу до кипения и на тихом огне кипячу под крышкой 30-40 минут. Получается отвар неприятного бурого цвета. Не огорчайтесь, это только начало! Процеживаю отвар, всыпаю в него килограмм сахара, даю ему разойтись, кипячу на тихом огне 5-10 минут, снимаю пенку. Если сироп не загустел, даю постоять еще немного. Затем добавляю столовую ложку лимонной кислоты и тут же снимаю с огня. Кислоту тщательно размешиваю, и прямо на глазах происходит маленькое чудо: буро-зеленая масса приобретает вдруг яркий вишневый цвет! Сироп получается красивый, ароматный, а главное, очень оригинальный.

Наливку из вишни я сливаю в отдельную бутылку или графинчик: когда буду печь пироги, торт или пирожные - отливаю немного, развожу водой, добавляю сахарного сиропа по вкусу - получаю прекрасную пропитку для коржей! "Пьяную" вишню освобождаю от кос-

точек, посыпаю сахарным песком, плотно наливаю литровую банку и заливаю коньяком или водкой - на литровую банку 2 столовые ложки сахара и полстакана коньяка. Закрываю полиэтиленовой крышкой, храню в холодильнике 6-7 месяцев с гарантией! Добавляю ее в домашние эклеры, "корзиночки" и другие пирожные, украшаю торты. А если ягоды залить затопленным шоколадом, получим без труда популярные конфеты "Пьяная вишня в шоколаде".

СЛИВЫ и **ЯБЛОКИ** особенно хороши для повидла, джема. Но каждая хозяйка знает, что варить их не особенно приятно: густая масса пузырится, "плю-

из духовки, раскладываю ее в сухие простерилизованные банки и закатываю крышками.

ВИНОГРАД С ВИШНЕЙ

Редко у кого я встречала варенье из винограда! А ведь виноград осенью можно купить недорого и выбор есть, а варенье получается вкусное. Вот мой рецепт.

Снимаю виноград с кистей, хорошо промываю, кладу в эмалированный таз, заливаю горячим сиропом (по 0,5 кг сахара и воды на 1 кг ягод) и так выдерживаю 8 часов. Затем варю в 3 приема. Первый раз - 10-15 минут. Даю остыть и варю вторично - минут

20 при более сильном кипении. Снимаю с огня, добавляю еще 200 г сахарного песка на килограмм ягод и снова оставляю на 8 часов. Затем добавляю немного ванилина для аромата и варю еще 20 минут при сильном кипении. В горячем виде разливаю по банкам, добавляю в каждую по листочку вишни, он поможет сохранить цвет и аромат ягод. Затем хорошенько закупориваю банки.

Кстати говоря, в ягодах почти не остается косточек - в процессе варки они поднимаются на поверхность и удаляются вместе с пенками.

Варенье "ЭКОНОМНОЕ"

А вот еще один рецепт, который мне передала бабушка, - варенье "Экономное". Для него берем 1,5 кг яблок осенних сортов, кисло-сладких и сочных, стакан черной смородины или прошлогодних заготовок из этой ягоды, стакан изюма, кураги или чернослива, тщательно промытых и немного размоченных в кипятке, десертную ложку сухой цедры лимона или апельсина, стакан воды, 2 кг сахарного песка. Сначала варю сироп, затем в него кладу все остальные компоненты. Варю, как обычно, в один прием, примерно 40 минут. В горячем виде раскладываю в банки, можно не закатывать. Варенья получается много, оно идет к чаю, в пироги или пирожные, а главное - очень полезно, при усталости 2-3 ложки помогают быстро восстановить силы.

"УСАДЬБА".

СОВЕТЫ ОПЫТНОЙ ХОЗЯЙКИ



ется", легко пригорает, от плиты не отойдешь, да и обжечься недолго. Я делаю иначе: в большую кастрюлю кладу сливы без косточек или яблоки без кожуры и сердцевин и, не накрывая крышкой, ставлю в слабо нагретую духовку (100-110 градусов). И забываю об этом на 10 часов. Через 10 часов взвешиваю получившуюся массу, добавляю сахар (из расчета 600-700 г сахара на каждый килограмм), перемешиваю и снова в духовку, еще на полтора часа. Джем готов, осталось разложить его в горячем виде по банкам, когда остынет - завязать пергаментом. Хранить можно при комнатной температуре.

А чтобы приготовить повидло, массу, вынутую через 10 часов из духовки, протираю через сито, добавляю по 500 г сахара на каждый килограмм, снова ставлю в духовку на час-полтора, затем раскладываю по банкам, даю остыть и чуть присыпаю сухой горчицей, чтобы не проступила плесень. Можно приготовить такой джем или повидло совсем без сахара. Тогда, вынув массу

сов отжать сок. Дать ему отстояться, слить его с осадка, процедить, подогреть до 95 градусов, быстро разлить в банки или бутылки до самого верха и сразу закупорить. Пол-литровые банки и бутылки пастеризовать 15 мин., литровые - 20.

ОБЛЕПИХОВЫЙ СИРОП. Ягоды промыть, обсушить и протереть миксером или деревянным пестиком. Полученную массу процедить через двойной слой марли. Отжатый сок довести до кипения и разлить по банкам. На килограмм сока - килограмм сахара.

ЗАГОТОВКИ ИЗ ОБЛЕПИХИ

ВАРЕНЬЕ. Ягоды вымыть, обсушить, засыпать сахаром и поставить в холодное место на 8-10 часов. Когда сок их покроет, его надо слить и довести до кипения, растворив сахар. В кипящий сироп порциями опустить ягоды и варить до готовности в один прием.

На килограмм облепихи - полтора килограмма песка.

ОБЛЕПИХОВЫЙ СОК. Если у вас нет сахара, то можно обойтись и без него. Ягоды раздавить деревянным пестиком в эмалированной кастрюле, залить водой, подогретой до 60 градусов, и через несколько ча-

ЯГОДЫ БЕЗ САХАРА

Смородину, крыжовник, клюкву, черноплодную рябину, жимолость, землянику и некоторые другие плоды вполне можно сохранить до следующего урожая без всякого сахара.

Для этого их надо аккуратно вымыть и плотно уложить в 3-литровую стеклянную банку. Затем залить кипятком и простерилизовать в течение 25 минут, после чего герметично закатать банку жестяной крышкой и поставить ее на хранение. По наличию витаминов, вкусу и другим свойствам такие ягоды мало чем отличаются от свежих.

Предлагаемый способ заготовки ягод полезен еще и тем, что позволяет уменьшить в нашем рационе долю сладостей; их как известно, мы потребляем сверх меры, из-за чего страдаем многими болезнями.

Земляника и без сахара хороша! Ягоды перебрать, отделить от цветоножек, быстро вымыть в дуршлаге, сложить в чистый тазик и пересыпать сахарным песком из расчета на 1 килограмм ягод - 200-300 граммов и оставить стоять одни сутки в прохладном, темном месте на 20-24 часа, чтобы выделился сок, затем вскипятить (без воды) в течение трех-пяти минут и сразу горячую землянику разложить по чистым сухим стерильным банкам, закрыть крышками и остудить. Приготовленная таким способом земляника сохраняет аромат, вкус и витамины в течение всей зимы. И никаких баков с кипятком для стерилизации.

Как правильно подготовить стеклянную посуду? Стеклянные банки моют в горячей воде с добавлением сухой горчицы (или пищевой соды), затем тща-

тельно прополаскивают чистой водой и стерилизуют паром, опрокидывая над кипящим чайником или узкой кастрюлей горлышком вниз: банки емкостью 1 литр стерилизуют 7 минут, 2 литра - 10 минут, 3 литра до 15 минут, снимают и укрывают чистым полотенцем. В жаркую солнечную погоду хорошо стерилизуются банки на солнце. Чистые стеклянные или металлические крышки и резиновые прокладки кипятят в воде 5-7 минут и оставляют под водой до потребления.

Клюква натуральная. Вымытые ягоды укладывают в подготовленные банки и заливают кипятком, накрывают крышками и стерилизуют: пол-литровые 7-9, литровые - 9-10 минут. После стерилизации банки герметично укупоривают. Такая клюква хороша для приготовления морса.

ЧУДЕСА В КОНСЕРВНОЙ БАНКЕ

Какой же инвентарь надо иметь в сезон заготовок? Обязательно - закаточную машину и нужное количество жестяных, пластиковых или стеклянных (с зажимами) крышек, разнообразные ножи из нержавеющей стали для нарезания плодов. Различные по размеру и глубине тазы для очистки, мойки и сортировки плодов, овощей, ягод, в том числе и латунные с ручками для варки варенья; мясорубку, дуршлаг или сито для приготовления соков, пюре.

Для летних заготовок применяют главным образом стерилизацию, маринование, сушку, выпаривание, варку плодов с сахаром, засолку, квашение. Мы их рассмотрим с вами отдельно, в зависимости от вида заготовок.

СТЕРИЛИЗАЦИЯ, пожалуй, самый сложный вид консервирования. Однако благодаря тому, что сегодня на селе появилось достаточно необходимого инвентаря, он широко распространен.

Перед стерилизацией необходимо проделать следующие операции.

ОЧИСТКА И НАРЕЗКА ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ

Удаляют плодоножки, листья. Одни плоды сохраняют целиком, другие нарезают кусочками. Делать это нужно перед самой заготовкой, потому что нарезанные продукты быстро теряют вид и портятся.

МОЙКА. Овощи и фрукты тщательно промывают проточной водой или многократно в одной посуде, меняя воду до тех пор, пока она не станет прозрачной. Используя при мытье щеточку, старайтесь не повредить кожуру.

БЛАНШИРОВАНИЕ. Бланшируют овощи и фрукты (то есть, сначала обдают кипятком, а затем быстро погружают в ледяную воду) для того, чтобы продукты сохранили свой естественный цвет и несколько размягчились; их потом легче укладывать в банки.

ПОДГОТОВКА ТАРЫ. Банки моют перед самой заготовкой. После этого их ополаскивают кипятком (для дезинфекции) и теплой питьевой водой. Перед стерилизацией - слегка прогревают, чтобы не полопались.

УКЛАДКА И ЗАЛИВКА. Старайтесь так уложить плоды в банки, чтобы они и зимою радовали глаз, и лишь потом наполняйте заливкой. Уровень заливки должен быть на 1,5-2 см ниже верхней кромки банки. Пространства будет вполне достаточно, чтобы не срывало крышки и консервы долго хранились.

И только после этого можно приступать к стерилизации. На дно посуды, куда вы будете ставить банку, нужно уложить плотную хлопчатобумажную ткань в несколько слоев. Дайте сначала закипеть воде, а потом доведите ее до температуры (различной для разных плодов) стерилизации. Жестяные крышки хорошо промывают с содой и протирают насухо. Следите, чтобы уровень горячей воды в кастрюле, куда вы ставите банку, был на 1,5-2 см ниже горловины. После окончания стерилизации банки быстро вынимают, закатывают крышками и переворачивают вверх дном.

ХОЛОД - В МЕРУ

Как и где хранить домашние консервы

Вот несколько советов, которые опробованы жизнью.

Помещение, куда вы складываете свои запасы, должно быть сухим, так как при повышенной влажности могут проржаветь металлические крышки.

Оптимальная температура - около нуля, то есть несколько ниже обычного благодаря соли, сахару и некоторым другим веществам. Так, овощные консервы и маринады замерзают при минус 5-7 градусах. Варенье выдерживает морозы до минус 30 градусов, а замерзшее, после размораживания, не изменяет свои качества. При температуре выше плюс 40 градусов может измениться цвет варенья или компота, ягоды и овощи размягчатся.

Компоты, маринованные и консервированные овощи можно хранить при комнатной температуре (18-20 градусов Цельсия).





Ш и -
повник -
та же
роза,
только
дикая.
Е с л и
розы це-
нятся за
красоту и
аромат, то
шиповник
- непрев-
зойден-
ный кла-

дезь витаминов, особенно витамина С. Из плодов шиповника готовят прекрасные чаи и напитки, варенья и пюре, в кулинарии используются и лепестки шиповника.

СИРОП ИЗ ШИПОВНИКА 1 ВАРИАНТ

На 1 кг плодов возьмите 1 кг сахара и 6 стаканов воды. Свежие плоды, отделенные от семян, тщательно промойте в холодной воде, затем очистите от волосков, измельчите на мясорубке. Кипятите 10 мин., добавьте сахар, продолжайте варить 15-20 мин, процедите через сито и разлейте его в бутылки. Сироп используйте для приготовления различных блюд и напитков, а выжимки для начинок и приправ.

2 вариант. Промытые плоды залейте горячей водой, после чего кастрюлю поставьте на огонь. Кипятите 20 мин, помешивая содержимое. Затем массу отожмите через 2-3 слоя марли и полученный сок отстаивайте сутки. Прозрачный слой слейте, сдобрите сок сахаром в соотношении 1:1,5 и варите, пока не получится густой сироп. Горячим сиропом наполните чистые бутылки, укупорьте их и поставьте в погреб.

СИРОП

ИЗ ЛЕПЕСТКОВ ШИПОВНИКА

В 1 л воды растворите 700 г сахара, нагрейте до кипения и полученный сахарный сироп залейте в 30 г лепестков шиповника. Доведите до кипения и оставьте для охлаждения в закрытой кастрюле на 10-12 ч. Храните в стеклянной банке или бутылках, не отделяя лепестки от сиропа.

СОК ИЗ ШИПОВНИКА С МЯКОТЬЮ

Свежие плоды освободите от семян, просейте на сите, разварите до размягчения, разотрите пестиком в кастрюле, добавьте 2 л воды и 1 стакан меда на 1 кг шиповника, доведите до кипения и разлейте его в стерильные бутылки. Храните в прохладном месте. Используйте в детском и лечебном питании.

МАРМЕЛАД ИЗ ШИПОВНИКА

500 г плодов, очищенных от семян, и 375 г сахара варите при постоянном помешивании до загустения и разложите по банкам.

ПАСТИЛА ИЗ ШИПОВНИКА

2 ст. ложки очищенных плодов

шиповника, 500 г сахара, 1 белок, кожура половины лимона. Половину сахара, измельченные плоды, натертую кожуру лимона и белок взбейте до пены. Добавьте к этой массе остальной сахар, раскатайте, выложите в маленькие формы и высушите на очень слабом огне.

СОУС ИЗ ШИПОВНИКА

Возьмите 6 ст. ложек плодов, 0,5 л воды, 1 ст. ложку крахмала, сахар, соль, горчицу, красное вино, сок лимона.

Плоды перемешайте с водой, нагрейте, загустите крахмалом, подсластите сахаром, по вкусу добавьте пряности. Соус больше всего подходит для жаркого из дичи и кролика.

ВАРЕНЬЕ ИЗ ШИПОВНИКА 1 ВАРИАНТ

2 кг ягод, 6 стаканов сахара, ли-

те крышками.

ВАРЕНЬЕ ИЗ ЛЕПЕСТКОВ ШИПОВНИКА 1 ВАРИАНТ

Считают, что для сбора лепестков наиболее благоприятны ранние утренние часы, когда воздух влажен. Лепестки собирают с цветов вполне распустившихся, но еще не вянущих.

Лепестки укладывают в банки слоями, пересыпая каждый сахарным песком и утрамбовывая их ложкой. Весовые соотношения лепестков и сахара берутся обычно произвольно, весьма приблизительно; может уйти 0,5 кг или около того сахарного песка на пол-литровую банку. Когда банка будет плотно набита, закройте ее крышкой и поставьте в холодильник. Со временем лепестки осядут и вы-

делят сок, который, растворяя сахар, образует целебный ароматный сироп с прекрасными вкусовыми качествами.

2 вариант (старинный рецепт). Лепестки шиповника собирайте после дождя или обильной росы и не обмывайте (во избежание потери аромата). Сироп варите "в нитку", т.е., чтобы он стекал с шумовки или при захвате смоченными пальцами в виде непрерывной нитки. Уварив сироп до такой густоты, всыпайте в него лепестки, все тщательно перемешайте, снимите таз с огня и дайте остыть. Теплый еще си-

роп осторожно слейте с лепестков, прибавляя к нему немного лимонного сока или кислоты (для уничтожения приторности вкуса) и опять варите, на этот раз до густоты "с каплей", т.е., сироп должен стекать ниткой с каплей на конце или, если желаете иметь варенье погуще, до тех пор, пока при дуновении на шумовку сироп не станет вздymаться пузырями.

Окончив вторую варку сиропа, снова перемешайте отцеженные лепестки, дайте раз вскипеть, снимите таз с огня, слейте готовое варенье в глиняную посуду (глазурованную) и, дав остыть, разлейте по банкам. Если варенье предназначено для долгого хранения, то к сахару прибавьте 1/6 стакана картофельной патоки или пчелиного меда. Во избежание брожения тщательно снимайте пену, но не зачерпывая ее шумовкой, а лишь соскребая с поверхности.

Для приготовления сиропа на 1 стакан слабо уплотненных лепестков возьмите 2 стакана сахарного песка и 1 стакан воды.

**ШИПОВНИК -
КЛАДЕЗЬ
ВИТАМИНОВ**

монная кислота.

Собранные до морозов зрелые, крупные, ярко окрашенные ягоды разрежьте, тщательно удалите семена, промойте, доведите до кипения. Процедите, обсушите, положите в сироп средней густоты и варите в 2-3 приема до прозрачности ягод. В конце варки добавьте по вкусу лимонную кислоту, можно и растертую цедру лимона. Варенье горячим быстро перелейте в стерилизованные стеклянные банки и закатайте крышками.

2 вариант. Возьмите крупные плоды, разрежьте их пополам, удалите семена. Разложите в пол-литровые банки, чередуя послойно с облепихой. Банки поставьте в горячую воду, налейте в них кипящий сироп и закатайте. На 1 кг плодов шиповника 70-100 г ягод облепихи и 500 г сахара.

ВАРЕНЬЕ ИЗ ЛИСТЬЕВ ШИПОВНИКА

Это ароматное варенье варят из листьев, которые собирают сразу после дождя или утром после обильной росы. 1 кг листьев, 2 стакана сахара, 1 стакан воды, 0,5 ч. ложки лимонной кислоты.

Вымытые в холодной воде листья положите в горячий, средней густоты сироп и остудите до тепла парного молока. Сироп слейте, добавьте лимонную кислоту, уварите до густоты, снова положите в него листья и доведите до кипения. Варенье горячим быстро перелейте в стерилизованные стеклянные банки и закатай-

Специальный выпуск газеты
"Сотка". Июль 1998 года.

Учредитель - редакция газеты
"Позиция". Адрес редакции:
170044, г. Тверь, ул. Вагжанова,
14, комн. 30. Тел. 33-72-28.
Почтовый индекс 51622.

Газета зарегистрирована в Ми-
нистерстве печати и информации
РФ 16 июля 1993 г. Регистрацион-
ный номер 01109019.

КАК ПОЛУЧИТЬ САХАРНЫЙ СИРОП НЕОБХОДИМОЙ КОНЦЕНТРАЦИИ

Примерное содержание сахара в сиропе (%)	На 1 стак. сахарного песка добавляют воды (стак.)	Получают сиропа (стак.)
10	7,2	7,8
20	3,2	3,8
30	1,8	2,4
35	1,5	2,1
40	1,2	1,8
45	1,0	1,6
50	0,8	1,4
55	0,6	1,2
60	0,5	1,1
65	0,4	1,0
70	0,35	0,95

Пример подсчета по таблице.

Требуется приготовить сироп с содержанием сахара 45%. Для получения такого сиропа на 1 стак. сахара берут 1 стак. воды и получают 1,6 стак. сиропа.

ПОТРЕБНОЕ КОЛИЧЕСТВО САХАРА И ВЫХОД ГОТОВОГО ВАРЕНЬЯ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД И ПЛОДОВ

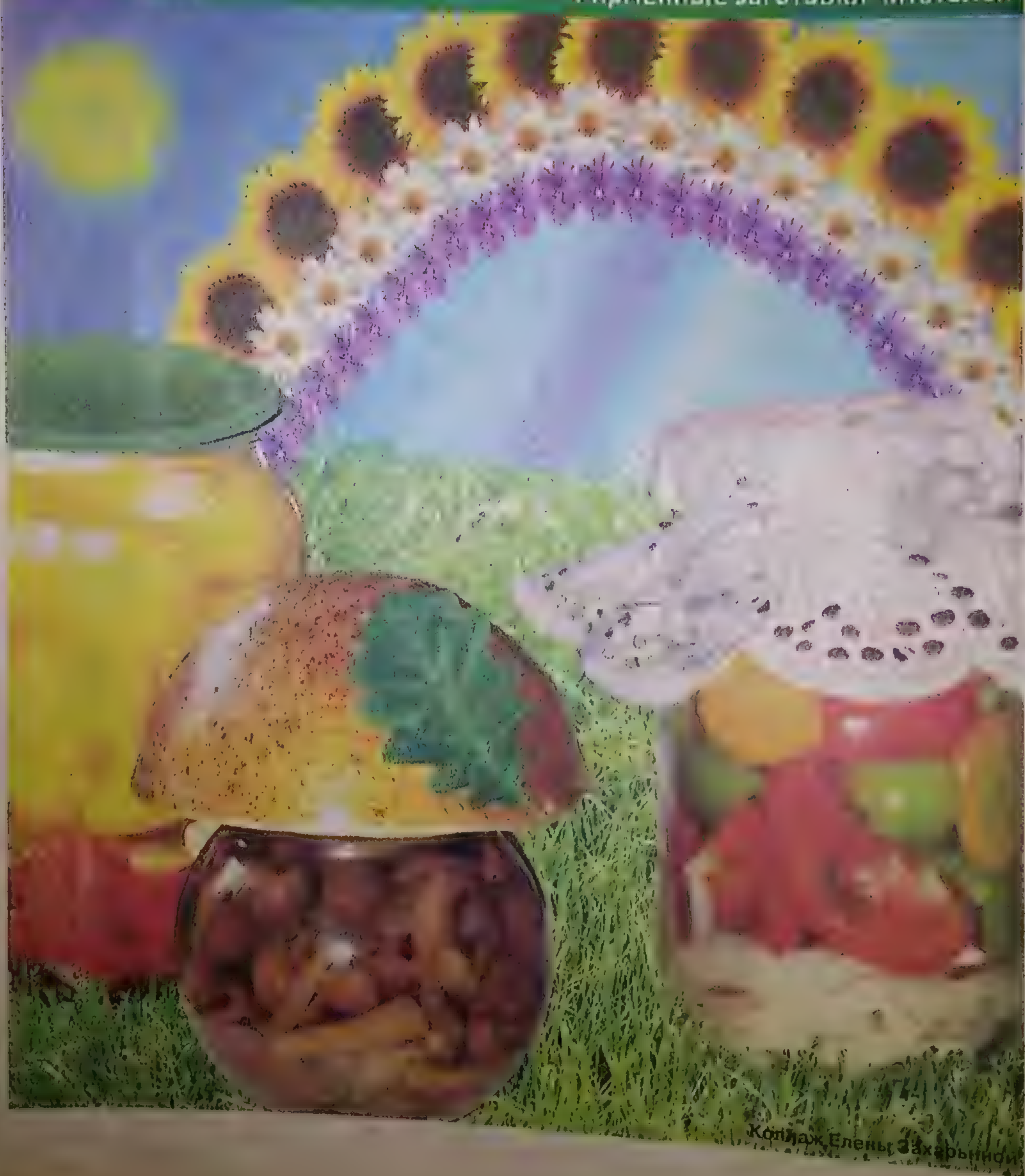
Название ягод и плодов	Отходы и потери при чистке и подготовке (в %)	(в кг)	Требуется сахара (в кг)	Получается готового варенья (в кг)	Потребуется для расфасовки стеклянных банок (шт.)	
					пол- литровых	литро- вых
Земляника	10	0,5	6,7	8,5	12	6
Малина	15	0,8	6,4	9,3	14	7
Черная смородина	10	0,5	6,7	10,1	15	7
Красная смородина	20	1,0	6,4	9,2	14	7
Клюква	15	0,8	6,4	9,2	14	7
Крыжовник	15	0,8	6,3	9,2	14	7
Виноград	20	1,0	4,8	7,5	14	7
Вишня без косточек	20	1,0	4,8	7,4	11	5
Черешня	20	1,0	4,0	6,3	11	5
Слива	10	0,5	5,4	7,9	9	4
Абрикосы без косточек	15	0,8	5,5	8,4	11	5
Персики без косточек	35	1,8	5,1	7,5	12	6
Кизил	8	0,4	6,9	7,7	11	5
Яблоки	35	1,8	4,0	6,1	11	5
Мелкоплодные яблоки	8	0,4	6,9	7,6	9	4
Груши	35	1,8	3,9	6,0	11	5
Айва	40	2,0	3,6	5,5	9	4
					8	4



БАНОЧКА -САМОБРАНОЧКА

№ 2 2007

фирменные заготовки читателей



Копилка Елены Захарьиной

Рецепты от Виктора Крылова
из г. Сосновый Бор Ленинградской области

Веселый боб

По 1 кг лука, моркови, баклажанов и бобов, 0,5 л растительного масла, 200 г чеснока, 2 л свежеприготовленного томатного сока, соль, сахар и черный перец по вкусу.

Бобы сварите и пропустите через мясорубку. Лук нарежьте кольцами, чеснок пропустите через чесночницу, морковь натрите на крупной терке. Все смешайте, залейте томатным соком, растительным маслом, добавьте соль, сахар, перец и варите 2 часа.

Если кто-то любит поострее, можно положить измельченный горький стручковый перец.

Разложите по горячим банкам, закатайте их и укутайте чем-то теплым до полного остывания.

Свекла впрок

3 кг свеклы, 100 г сахара, 1,5 столовой ложки соли, 200 г растительного масла. В конце варки добавить 100 г 9-процентного уксуса (или 1 столовую ложку 70-процентной эссенции развести в 100 г воды).

Свеклу очистить и натереть на крупной терке. Сложить в кастрюлю, добавить 1 стакан воды, тушить до готовности 2 часа. В конце варки добавить уксус и кипятить еще 5 минут. Выключить, разложить в стерилизованные банки и закатать.

Из 3 кг свеклы получается 5 пол-литровых банок (свеклу взвешивать уже очищенную). Заготовка хранится долго.

Аджика из кабачков

2 кг очищенных кабачков пропустить через мясорубку, добавить 250-350 г томатной пасты, 250 г подсолнечного масла, 7 штук лаврового листа, 200 г сахара, 50 г соли, 100 г чеснока.

Все перемешать, варить 30 минут. Снять с огня, добавить 100 г 9-процентного уксуса, 1 чайную ложку красного молотого перца, 1 чайную ложку черного молотого перца и разложить в банки.

Помидоры «Прелесть»

Уложить на дно 3-литровой банки нарезанную морковь, луковцу, 5 штук лавровых листиков, 5 зубчиков чеснока, 5 чайных ложек соли, 10 чайных ложек сахара, укроп. Заполнить банку помидорами, залить на 10 минут кипятком. Воду слить, вновь закипятить. В банку всыпать 1 чайную ложку лимонной кислоты, залить кипящим рассолом, закатать, укутать.

Крыжовник маринованный

1 кг зрелого крепкого крыжовника вымыть, наколоть ягоды и наполнить ими банки до «плечиков». Из 0,5 л воды, 400 г сахара и 100 мл 9-процентного уксуса приготовить маринад. Воду, сахар, пряности (5-6 горошин душистого перца, 5-6 почек гвоздики и небольшая палочка корицы) кипятить 5 минут. Когда заливка остынет, процедить ее и добавить уксус. Этим маринадом залить крыжовник, закрыть заполненные банки крышками и поставить в кастрюлю с холодной водой. Довести до кипения и кипятить банки независимо от емкости 3 минуты.

Маринованный крыжовник добавляют в капусту «провансаль» домашнего приготовления, в салаты, подают как гарнир к мясным блюдам.

Хранить его нужно в прохладном месте при температуре не ниже 0 градусов.

Приправа к мясным блюдам

1 кг незрелых зеленых ягод крыжовника промыть, дать стечь воде и подсушить. Очистить 300 г чеснока. Все вместе пропустить через мясорубку, хорошо перемешать и разложить в заранее приготовленные хорошо промытые сухие баночки. Закрывать пергаментом и хранить в холодном месте. Перед подачей на стол добавить 1-2 чайные ложки сахара (по вкусу).

По материалам журнала «Гастроном»

Суп «Щедрый дар природы»

По 3 штуки моркови и красного сладкого перца, 300 г капусты, 3-5 картофелин, 70 г горошка, 3 столовые ложки растительного масла, 1,5 л бульона, зелень кинзы.

Морковь нарежьте соломкой, сладкий перец и картофель - кубиками, капусту нашинкуйте. В сковороде с высокими краями в кипя-

щем растительном масле обжарьте морковь, сладкий перец и капусту. Варите смесь со сковороды в кипящем бульоне 10-15 минут, добавьте картофель, соль, перец молотый и варите еще 15 минут. В конце варки добавьте зеленый горошек - свежий или мороженный, убавьте огонь и по-

варите суп еще 10 минут. Подайте с зеленью кинзы.

Людмила Мельникова, г. Самара

Овощи на сковороде

По 1 стручку сладкого красного и зеленого перца, 4 помидора, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 1 банка консервированной кукурузы, 250 г сваренной красной фасоли, соль, перец, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка измельченной петрушки.

Вымытый и очищенный от семян перец нарезать кольцами, а помидоры разрезать на 8 частей. Мелко порубить лук и чеснок. Разогреть в сковороде масло, затем потушить лук и чеснок. Добавить остальные овощи, заправить и, помешивая, тушить 10 минут. Готовое блюдо посыпать петрушкой.

Семья Ревенковых, п. Адамовка
Оренбургской области

Рулетики «Вкус лета»

2 больших баклажана, 4 помидора, по 150 г копченой колбасы и твердого сыра, 2-3 зубчика чеснока, 5 столовых ложек томатной пасты, зелень по вкусу.

Баклажаны нарезать вдоль ломтиками не более 0,5 см, выложить на сковороду. Подготовить томатно-чесночную смесь: чеснок пропустить через пресс, смешать с томатной пастой и измельченной зеленью.

Баклажаны посолить и смазать чесночно-томатной пастой. Сыр и колбасу нарезать тонкими ломтиками и уложить на баклажаны. Свернуть рулетики и выложить их в сковороду. Сверху на рулетики положить нарезанные кубиками помидоры, посолить, поперчить по вкусу. Готовить в разогретой до 200 градусов духовке примерно полчаса.

Марина Ларченко, г. Саратов

Пирог «Грушенька»

120 г растительного масла, 150 г сахарной пудры, 1 яйцо, 1 желток - все перемешать.

Груши очистить, нарезать, смазать лимонным соком и убрать в сторону.

250 г муки, 1 чайную ложку разрыхлителя, щепотку соли, 1 чайную ложку имбиря смешать. Добавить в эту массу подготовленные груши и рубленые грецкие орехи. Выложить массу в смазанную форму и выпекать 1 час при температуре 220 градусов.

Готовый пирог облить глазурью.

Глазурь: перемешать сок из 1 лимона с 1 стаканом сахарной пудры.

Жанна Гордиенко, г. Оренбург

Салат «Аппетитка»

2 большие моркови натереть на терке, 3 кг помидоров пропустить через мясорубку и варить 40 минут. Далее добавить 0,5 кг сладкого перца, 1-2 стручка горького перца, головку чеснока (все измельчить), 1 стакан сахара, 1/2 стакана подсолнечного масла, 2 столовые ложки соли и варить еще 20 минут. Затем разложить по банкам и закатать.

Инна Федяева, г. Магнитогорск
Челябинской области

Овощи в медовом соусе

По 0,5 кг баклажанов, репчатого лука, помидоров, сладкого перца, 1 стакан меда, 1 стакан яблочного уксуса, 1 стакан растительного масла, 1 чайная ложка соли.

Овощи крупно нарезать. Мед, уксус, масло смешать, добавить соль, довести до кипения. В этом маринаде пробланшировать овощи, погружая их на минуту в кипящий раствор, уложить в стерилизованные банки. Затем овощи залить кипящим маринадом, накрыть банки крышками, поставить стерилизовать в кипящую воду на 15 минут, после сразу закатать.



Заготовки на зиму



Встречайте
августовский
номер газеты
«Заготовки
на зиму»
(сезонное
приложение
к газете
«Пир горой»!)

Итоги конкурса
мы подведем
в октябрьском
номере газеты
«Пир горой».

Я увлекаюсь домашним консервированием и много лет собираю рецепты на эту тему. С каждым годом пополнять копилку рецептов становится все труднее, так как что-то новенькое по консервированию появляется достаточно редко. Поскольку все традиционное у меня уже есть, я стала выбирать для своей коллекции только оригинальные заготовки. Особенно люблю салаты. Если у меня появляются новые рецепты за сезон консервирования, считаю, что лето прожила не зря! Хочу поделиться одним таким рецептом - салатом на зиму, которым я «разжилась» в прошлом году.

Салат «Оригинальнее не бывает»

3 кг кабачков, 1 кг сладкого болгарского перца, 1 кг абрикосов, 100 г чеснока, 1 пучок петрушки, 2 столовые ложки соли, 1 стакан сахара, 2 столовые ложки яблочного уксуса, 1 стакан растительного масла.

Очищенные кабачки нарезать крупными кубиками. Перец тоже нарезать кубиками. Абрикосы (без косточек), зелень петрушки и чеснок пропустить через мясорубку, добавить соль, сахар, уксус, масло, перемешать и довести до кипения. Сразу же положить в смесь кабачки и перец, закрыть посуду крышкой и варить примерно полчаса, иногда помешивая.

В горячем виде салат разложить в стерилизованные банки и закатать.

Анна Краснова, г. Новокуйбышевск
Самарской области

БАНОЧКА-САМОБРАНОЧКА

Регистрационное свидетельство
ПИ № ФС77-23258 от 09.02.2006 г.
выдано Федеральной службой по надзору за
соблюдением законодательства в сфере массовых
коммуникаций и охране культурного наследия.
Подписные индексы: 12415 (каталог «Почта России»);
18915 (каталог «Пресса России»).

Редактор и учредитель Ирина Котельникова
Адрес для писем: 460000, г. Оренбург,
главпочтамт, а/я 2976.
e-mail: irlena@mail.esoo.ru
Служба распространения: 27-07-77
Выходит два раза в год. Перепечатка
возможна только
с письменного разрешения редакции

Номер отпечатан в ГУП «Государственное республиканское
издательство «Башкортостан»
г. Уфа, ул. 50-летия Октября, 13
Объем 2 п.л. Заказ № 3164
Тираж 95100 экз.
Цена свободная

БАНОЧКА -САМОБРАНОЧКА

№ 2 2008

Фирменные заготовки читателей



Лук, маринованный по-болгарски

На литровую банку: мелкие луковички, 5 горошин черного перца и 1 стручок красного горького перца, 4-5 лавровых листьев, 1 столовая ложка соли.

Маринад: уксус и вода в соотношении 1:1.

Небольшие луковички очистить, надрезать сверху, уложить в банку до плечиков. Между луковичками положить приправы, посолить. Залить маринадом, закатать.

Пюре из слив и тыквы

На 1 кг: 600 г сладких спелых слив, 600 г очищенной тыквы.

Сливы вымыть, разрезать на половинки и подогреть в небольшом количестве воды, следя за тем, чтобы они не подгорели. Размягченные сливы протереть через сито.

Хорошо вызревшую тыкву очистить от кожуры и семян, нарезать кусочками. Опустить в кипящую воду на 3-4 минуты и протереть через сито.

Сливовое и тыквенное пюре соединить, нагреть до 80-90 градусов, расфасовать и стерилизовать в кипящей воде 10-15 минут.

Наталья Клименко, г. Алексеевка
Белгородской области

«Десятиминутка»

1 кг репчатого лука, 1 кг моркови, 1 кг сладкого перца, 2 кг помидоров, 7 чайных ложек соли, 1 стакан сахара, 300 г растительного масла, 2 головки чеснока.

Овощи нашинковать, залить маслом, довести до кипения. Кипятить 10 минут, добавить 1 чайную ложку уксусной эссенции, горячим разложить в банки, закатать, укутать.

Нина Козлова, г. Бузулук
Оренбургской области



Чудо-чеснок

1 кг целых головок чеснока очистить, оставив одну «рубашку», сложить в банку, залить холодной водой, чтобы она полностью покрыла головки, и добавить 0,5 стакана 9-процентного уксуса. Выдержать в комнате 30-40 дней. Воду слить, чеснок промыть холодной водой. Затем залить маринадом: на 1 л воды – 100 г соли, 2 столовые ложки сахара.

На 1 кг чеснока – 2 столовые ложки яблочного уксуса. Натереть на терке 1 крупную свеклу, налив в кашницу 0,5 л воды, отжать в емкость с чесноком. Через 15-20 дней чеснок готов. Хранить в темном прохладном месте.

Варенье с орехами

1 стакан ядер грецких орехов, 1 кг облепихи, 1,5 кг сахара, 2 столовые ложки воды.

Ядра орехов проварить в сахарном сиропе 20 минут, затем добавить облепиху и варить еще 20 минут.

Закуска «Чили»

2,5 кг помидоров нарезать дольками, 1 кг моркови натереть на крупной терке, добавить 1 стакан сахара, 3 чайные ложки соли, 1 стакан растительного масла, 2 столовые ложки молотого красного перца. Варить 1 час. В конце положить 200 г пропущенного через чесночницу чеснока и влить 1 чайную ложку 70-процентного уксуса. Разложить горячим в стерилизованные банки. Закатать и укутать.

Виктор Крылов, г. Сосновый Бор Ленинградской области

Салат из цветной капусты с помидорным маринадом

2 кг цветной капусты, 1,2 кг помидоров, 300 г болгарского перца, 200 г растительного масла, 60 г соли, 100 г сахара, чеснок по вкусу, 120 г 6-процентного уксуса.

Капусту разобрать на соцветия, отварить в кипящей воде 5 минут.

Приготовить маринад: пропустить через мясорубку помидоры, измельчить болгарский перец, добавить растительное масло, соль, сахар, измельченный чеснок, уксус. Смешать маринад с капустой и варить 30 минут. Разложить по банкам и закатать.

Ольга Мохова, г. Пермь



Маринованный разноцветный перец

1-1,5 кг сладкого перца (лучше разного цвета), 6 штук душистого перца горошком, 4 штуки лаврового листа, 6 столовых ложек растительного масла.

Для маринада: на 1 л воды – 2 столовые ложки соли, 3 столовые ложки уксуса, 2 столовые ложки сахара.

Перец вымыть. Ножом вырезать у перца плодоножку, удалить семена и перегородки, стараясь не нарушать его целостности, еще раз вымыть. Вскипятить 2-3 л воды. Подготовленный перец опустить на 3-5 минут в кипящую воду, затем на 2-3 минуты – в холодную. На дно литровой банки положить лавровый лист (2 штуки), душистый перец (3 штуки). Затем положить вертикально как можно плотнее в банки бланшированный перец, чередуя: один перец тупым концом вниз, другой – острым, чтобы было меньше промежутков.

Вскипятить 1 л воды, добавить соль, сахар, уксус, вскипятить. Банки с перцем залить горячим маринадом, а поверх маринадной заливки в каждую литровую банку влить по 3 столовые ложки прокаленного масла. Стерилизовать в течение 25 минут (на медленном огне). Банки закатать и перевернуть вверх дном до остывания. Тепло укрыть.

Жанна Гордиенко, г. Оренбург

Салат «Оранжевое чудо»

1,5 кг красных помидоров нарезать, 1 кг моркови натереть на мелкой терке. Добавить 1 столовую ложку соли, 100 г сахара, 1 стакан растительного масла. Смесь тушить 1,5 часа. За 15 минут до конца варки добавить 100 г размолотого чеснока и 2 чайные ложки черного молотого перца. За 5 минут до конца варки влить 1 столовую ложку 9-процентного уксуса. Снять посуду с огня и дать остыть. Затем разложить по стерильным банкам и закатать.

Мармелад «Домашний»

1 стакан сока крыжовника, 2 стакана сока малины, 4 стакана сахара, 1/3 чайной ложки лимонной кислоты.

Смешать все компоненты и варить в один прием до загустения (примерно 30 минут), постоянно снимая пену. Прозрачный отвар слить в небольшие емкости и посыпать сверху сахарной пудрой. Хранить в прохладном месте.

Такой мармелад можно подать к чаю, использовать в качестве украшения и прослойки в тортах и пирожных, как начинку – в выпечке.

Компот из печеных яблок

У яблок среднего размера удалить сердцевину, но отверстие не должно быть сквозным. В углубление насыпать сахар и испечь яблоки в духовке до готовности. Затем уложить печеные яблоки в банки, залить горячим сиропом (на 1 л воды – 600-700 г сахара) и стерилизовать в кипящей воде: литровые банки – 12 минут, трехлитровые – 25 минут. Закатать.

Елизавета Муравьева, г. Новотроицк Оренбургской области

Соус для спагетти

3 кг помидоров, 6-7 зубчиков чеснока, 1 стакан сахара, 1 столовая ложка соли, 7-10 стручков перца. Овощи вымыть, помидоры пропустить через мясорубку, перец мелко нарезать. Добавить соль, сахар, хорошо перемешать и варить, помешивая, 40 минут. За 10 минут до конца варки положить пропущенный через чесночницу чеснок. Разложить в горячие стерилизованные банки, закатать. Укутать. Хранить в холодном помещении.

Приправа к макаронам

3 кг помидоров крупно нарезать на 6-8 частей или пополам, 1 кг лука нарезать крупной соломкой, 0,5 стакана масла влить в лук и тушить 30 минут. Затем смешать лук с помидорами, добавить 1 стакан сахара, 4 столовые ложки соли, 1/4 чайной ложки красного молотого перца. После закипания варить 15 минут. Горячим разложить в банки. Закатать, укутать.

Елена Ерохина, г. Кустанай, Казахстан

ПОБЫТИЕ ЛИИ-ЗАГОТОВИТЕЛИ

«Жизненный» борщ

2 кг свеклы, 1 кг моркови, 2 кг помидоров, 1 кг капусты, 1 кг лука, 3 столовые ложки масла, 1 столовая ложка уксуса, соль по вкусу.

Свеклу и морковь натереть на крупной терке. Капусту, лук, помидоры нашинковать. Все перемешать и варить 20 минут. Положить в стерилизованные банки. Закатать. Укупать. Перевернуть вверх дном.

Елена Ерохина, г. Кустанай, Казахстан

Огурчики «Объедение» (консервированные в томатном соке)

В 3-литровую банку положить все специи: чеснок, укроп, лавровый лист, лист хрена, черной смородины. Огурцы, выдержанные в воде 5-6 часов, хорошо вымыть, плотно уложить в банку, залить томатным соком. Всыпать 2 столовые ложки соли и 1 столовую ложку сахара, поставить стерилизовать на 20-25 минут.

Зимой и огурчик съешь, и сок выпьешь. Если нет сока, его можно приготовить из настоящей томатной пасты.

Нина Козлова, г. Бузулук Оренбургской области

Джем

«Ассорти с рябиной»

1 кг рябины, по 0,5 кг яблок и груш, 400 г сахара, 100 мл воды.

Ягоды рябины опустите на 5-6 минут в кипящую воду, откиньте на дуршлаг, переложите в кастрюлю, добавьте воду, закройте крышкой и подогревайте на слабом огне, пока ягоды не полопаются. Затем крышку снимите, добавьте сахар и подогревайте на медленном огне, пока он не растворится. Положите нарезанные дольками и очищенные от сердцевин яблоки и груши. Варите, пока яблоки и груши не станут прозрачными.

Мария Астраханова, г. Волгоград

Черные грузди

Брать нужно непереросшие черные грузди (до 12-15 см в диаметре).

Очистить грибы от мусора, хорошо промыть в нескольких водах, уложить в глубокую кастрюлю, залить водой, вскипятить. Воду слить, залить грибы чистой водой, посолить (на 1 л воды – 1 столовая ложка соли), влить 1-2 столовые ложки яблочного уксуса и варить 45-50 минут, обязательно помешивая и удаляя пену. Затем разложить грибы в стерилизованные банки, залить жидкостью, в которой они варились, закатать.

Виктор Крылов, г. Сосновый Бор Ленинградской области

Дыня по-испански

Из испанской кухни позаимствуем рецепт маринованной дыни. Вспомните про него, если вам не повезло и купленная на рынке дыня оказалась неспелой.

Сначала надо приготовить маринад: смешать стакан белого винного уксуса, стакан воды, 3/4 стакана сахара, 2 столовые ложки меда, 2-3 бутона гвоздики, небольшой кусочек корицы, 5-6 горошин душистого перца и половину чайной ложки соли. Вскипятить, охладить и процедить. Из дынной мякоти вырезать шарики, сложить в пол-литровые банки, залить холодным маринадом, закрыть пищевой пленкой в несколько слоев и завязать. Банки поставить в глубокую кастрюлю с толстой бумагой на дне, налить в посуду воду до «плечиков» банок и час кипятить. Охладить банки прямо в кастрюле.

Эту закуску можно есть как самостоятельное блюдо, а можно подавать к жареному мясу или дичи.

Маринованные голубцы с хреном

Происхождение этой заготовки неясно. С одной стороны, ее издавна готовили в сибирских селах. А с другой – она есть в перечне национальных немецких блюд, рекомендуемых к вареной рульке, гороху и колбасе.

Кочан капусты разобрать, листья поварить в соленой воде 5 минут. Нарезать на полоски в 7-8 см, на каждую положить чайную ложку свежего тертого хрена и завернуть. Голубцы уложить в банку и залить горячим маринадом (0,5 л воды, 1 столовая ложка соли, 2 столовые ложки сахара, 1/2 стакана уксуса, 12 горошин душистого перца).

«Гастрономъ»



Хочу предложить читателям «Баночки-самобраночки» мои фирменные рецепты.

Огурцы «От Клавдии»

Приготовить огуречный сок: переросшие огурцы обдать кипятком, натереть на крупной терке, отжать сок.

Огурцы средней величины обдать кипящей водой, затем холодной. Плотно уложить в стерилизованные банки. Приготовить заливку: на 1,3 л огуречного сока – 5 г лимонной кислоты (или 100 мл ароматизированного уксуса), по 50 г соли и сахара. Вскипятить.

Кипящей заливкой три раза залить огурцы, каждый раз выдерживая по 5 минут. Затем закатать прокипяченными крышками и укутать.

Варенье «Веселая компания»

400 г малины, 200 г голубики, 400 г ежевики, 1,2 кг сахара, 1-2 стакана воды.

Подготовленные ягоды малины, голубики и ежевики залить сахарным сиропом, выдержать в нем 3-4 часа, после чего варить до готовности. В горячем виде разложить в банки, закрыть крышками.

Салат «Зорька»

3 кг помидоров, 2 кг свеклы, 1,5 кг моркови, 1 кг лука, 100 г соли, 300 г сахара, 0,5 л растительного масла.

Овощи мелко нарезать, перемешать с растительным маслом, солью, сахаром и варить, помешивая, 40 минут. За 10 минут до окончания варки добавить в смесь 100 г 9-процентного уксуса и 450 г измельченного чеснока. Разложить в стерилизованные банки, закатать.

Клавдия Головлева, г. Новотроицк
Оренбургской области



Салат «Вкусный»

На 3 л пропущенных через мясорубку помидоров – 1,2 кг спаржевой фасоли, 0,5 кг баклажанов, 600 г болгарского перца, 1,5 стакана растительного масла, 1,5 стакана сахара, 3 столовые ложки соли, 1,5 столовой ложки 9-процентного уксуса.

Вылить в посуду томатную массу, добавить растительное масло, соль, сахар, уксус и кипятить 15 минут. Потом добавить спаржевую фасоль и кипятить 20 минут. Добавить баклажаны и перец и варить еще 20 минут. Разложить в стерилизованные банки, закатать.

Инна Федяева, г. Магнитогорск
Челябинской области

Соленая капуста с медом

В одном литре кипяченой воды растворить 1 столовую ложку соли и 2 столовые ложки меда. Капусту нашинковать, натереть немного моркови, аккуратно перемешать. Сложить в 3-литровую банку, утрамбовывая до верха. Затем залить рассолом (весь рассол должен войти в банку). На сутки оставить в комнате, а затем вынести на балкон или поставить в холодильник.

Виктор Крылов, г. Сосновый Бор
Ленинградской области

Печенье

«синенькие»

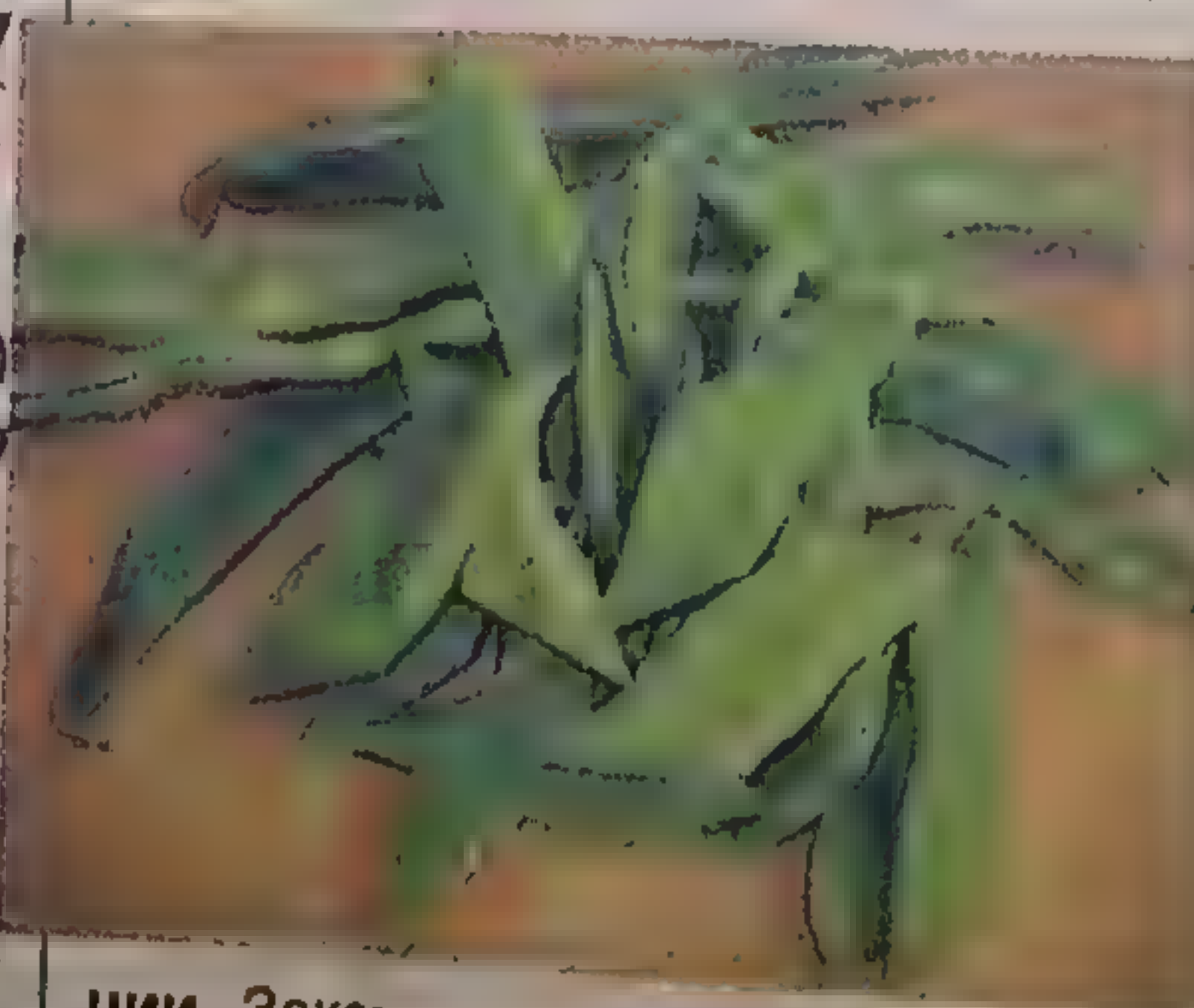
2 кг баклажанов, 2 кг помидоров, 2 кг перца болгарского испечь в духовке. Очистить кожицу, нарезать, сложить в литровые банки слоями, пересыпая чесноком, горьким перцем, зеленью. Солить по вкусу, как салат. Добавить по 2 столовые ложки уксуса и растительного масла. Стерилизовать 25 минут. Закатать. Перевернуть банки и укутать на сутки.

Ирина Дедова,
г. Новоалександровск
Ставропольского края

Маринованная стручковая фасоль

Рассол: на 1 л воды – 30 г соли, 50 г сахара.

Стручковую фасоль очистить от прожилок, нарезать кусочками



3-4 см длиной, отварить 3 минуты и сразу обдать холодной водой. В стерильные литровые банки уложить по 4 горошины душистого перца, 2 зубчика чеснока, 1 гвоздичку, 1 лавровый лист, затем по «плечики» банки выложить фасоль. Залить банки кипятком, выдержать полчаса, потом опять залить и подождать полчаса. На третий раз залить рассолом. В каждую банку влить по 1 неполной чайной ложке уксусной эссенции. Закатать, перевернуть и укутать на двое суток.

Надежда Фролова, г. Новокуйбышевск Самарской области

Баклажаны с томатом

10-15 баклажанов, 10 штук моркови, 10 головок лука, 10 болгарских перцев, 10 помидоров, 2 стакана томатного сока, 1 стакан растительного масла, 3-4 лавровых листа, перец душистый горошком.

Это популярное в Греции блюдо очень несложно готовится.

Все овощи крупно нарезать, залить томатным соком, маслом, положить лавровый лист, перец и варить до готовности. Горячим разложить в стерилизованные банки и закрутить. Медленно (в течение суток) охладить.

Перец «Чудный вечер»

3 кг сладкого перца.

Маринад: 2 л томатного сока, 1 стакан сахара, 1 стакан растительного масла, 2 столовые ложки соли, 6 горошин черного перца, 1 столовая ложка 3-процентного уксуса, 1 морковь, 6 луковиц.

Перец вымыть, разрезать пополам, удалить семена. Опустить в кипящую воду на 5 минут, разложить в простерилизованные банки, залить маринадом и стерилизовать 20 минут. Затем закатать простерилизованными крышками. Медленно охладить. Хранить в перевернутом виде, желательно в прохладном месте.

Чеснок малосольный

Рассол: на 1 л теплой кипяченой воды – 80 г соли.

Головки чеснока разделить на отдельные зубчики и снять с них сухую оболочку. Приготовить рассол (80 г соли на 1 л воды). В трехлитровый баллон положить несколько листьев черной смородины, вишни, укроп, лист хрена. Затем сюда же уложить 1 кг подготовленного чеснока, залить рассолом, он должен покрыть чеснок полностью. Баллон закрыть двойным слоем марли, обвязать нитками, оставить при комнатной температуре (не выше 22 градусов). Через 4-5 дней малосольный чеснок будет готов к употреблению.

Любовь Ткач, г. Тольятти Самарской области

Малина свежая зимой

На 1 кг малины – 2 кг сахара, 6 столовых ложек спирта.

Засыпать малину сахаром и мешать, пока сахар не растворится. Потом влить спирт, снова хорошо размешать, разложить по банкам и закатать железными крышками.

Ирина Дедова,
г. Новоалександровск
Ставропольского края

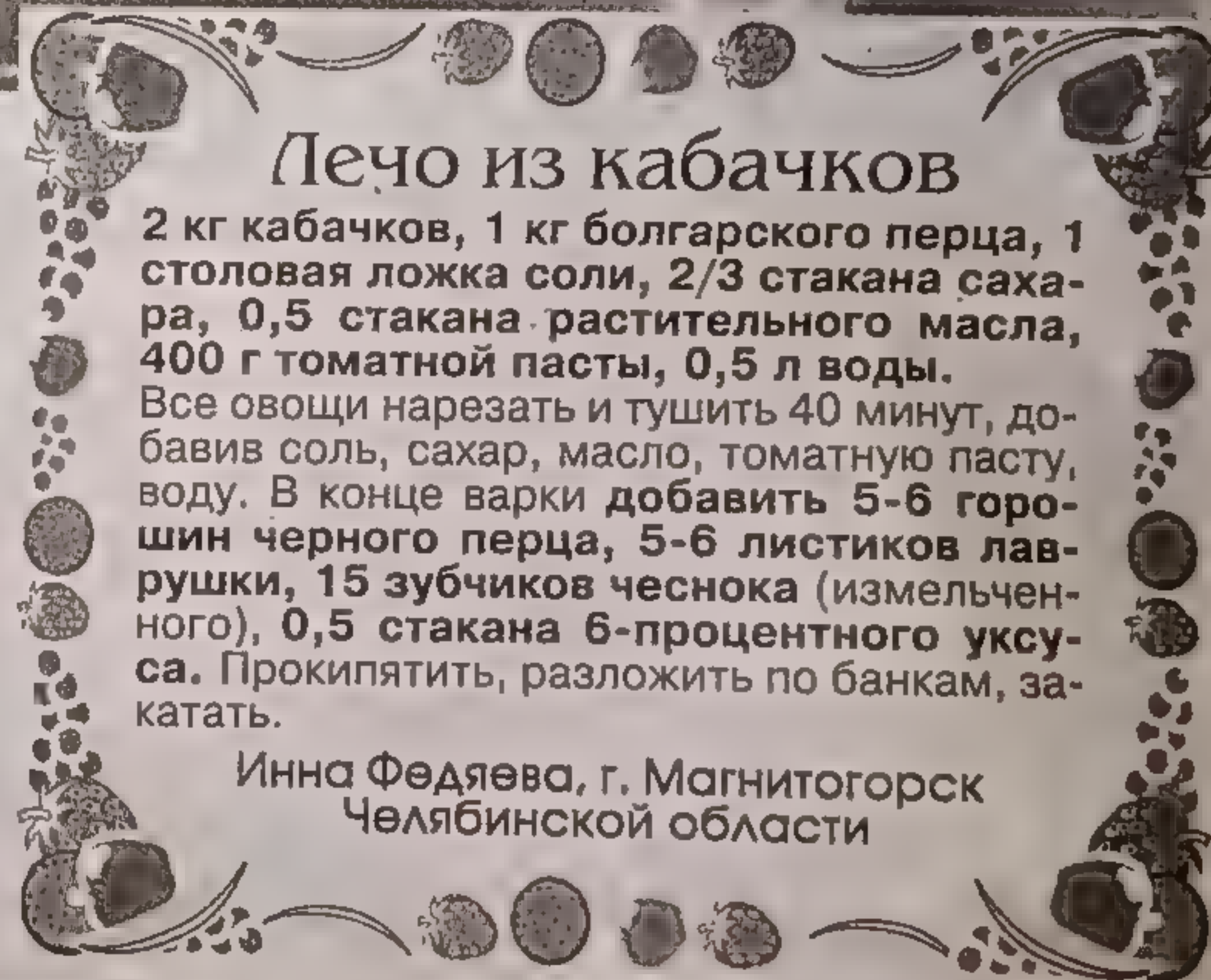


Лечо из кабачков

2 кг кабачков, 1 кг болгарского перца, 1 столовая ложка соли, 2/3 стакана сахара, 0,5 стакана растительного масла, 400 г томатной пасты, 0,5 л воды.

Все овощи нарезать и тушить 40 минут, добавив соль, сахар, масло, томатную пасту, воду. В конце варки добавить 5-6 горошин черного перца, 5-6 листиков лаврушки, 15 зубчиков чеснока (измельченного), 0,5 стакана 6-процентного уксуса. Прокипятить, разложить по банкам, закатать.

Инна Федяева, г. Магнитогорск
Челябинской области



Приправа «Барбариска»

На 1 кг ягод барбариса – 250 г сахара, корица и гвоздика по вкусу, молотый имбирь по желанию.

Ягоды моем, заливаем водой, чтобы она их полностью закрыла, и ставим на огонь. Варим до тех пор, пока ягоды не уменьшатся в размере. Затем протираем их через сито, засыпаем сахаром, добавляем пряности. Варим, помешивая, до тех пор, пока пюре не уварится. Горячим разливаем в теплые стерильные банки и закатываем. Это очень интересная приправа к мясным блюдам.

Лариса Скузоватова, г. Белебей,
Башкортостан



Решила принять участие в конкурсе заготовок. На победу, конечно, надеяться буду, но даже если и не повезет, то я буду рада просто поделиться своими рецептами со всеми читателями газеты. Хочу написать все самые лучшие свои заготовочки. Их любит вся моя семья – любимые муж и сын. Заготовок делаю очень много. Стараюсь переработать весь выращенный урожай. Сад позволяет сделать сладкие заготовки – варенья, джемы, компоты, а огород – соленья и маринады.

Татьяна Шмалько, ст. Новощербиновская
Краснодарского края

Салат «Неженский»

6 кг огурцов, 3 кг репчатого лука, 0,5 л растительного масла, 50 г уксуса, 150 г соли. Овощи режем полукольцами. Смешиваем все ингредиенты с овощами, раскладываем по банкам и стерилизуем 20-30 минут, после чего закатываем.

Консервированная морковь

Эта морковь иногда меня зимой выручает, когда в доме нет свежей моркови. Я ее и в суп кладу, и в плов, а особенно она выручает, когда захочется винегретик побыстрому сделать.

Молодую морковь вымыть, почистить и ополоснуть в проточной воде. Нарезать кружочками толщиной в 1 см и бланшировать в кипящей воде с солью (на 1 л – 1 столовая ложка соли) 5 минут. Бланшированной морковью наполнить банки и залить круто кипящей заливкой.

Заливка: на банку 1 л – 400 мл воды, по 10 г соли и сахара и 50 г уксуса. Вскипятить. Стерилизовать: 0,5 л – 20 минут, 1 л – 25 минут.

Помидоры фаршированные «Во саду ли, в огороде»

Берем красивые спелые помидоры, аккуратно срезаем «крышечки» со стороны плодоножки и ложечкой вынимаем из них мякоть. Подготовленные помидоры фаршируем.

Фарш: морковь, корни петрушки, сельдерея и пастернака натираем на средней терке и обжариваем на подсолнечном масле до полуготовности.

Укладываем фаршированные помидоры в литровые банки и заливаем кипящим томатным соком (на 1 л томатного сока – 1,5 столовой ложки соли). Стерилизуем 1 час 40 минут и закатываем.

Баклажаны «Без одежды»

Баклажаны испечь в духовке, очистить от кожицы. «Голые» баклажаны сложить в подготовленные банки, на дно которых положить: несколько долек чеснока, 1-2 лавровых листа, несколько горошин черного перца. Залить баклажаны томатом (на 1 л томата добавить 1 столовую ложку с верхом соли). Стерилизовать 10 минут и закатать.

Капуста от Рябовых

Этим рецептом со мной поделилась одна пожилая женщина лет 10 назад, и с тех пор этот способ заготовки капусты у меня стоит под номером 1.

Шинкуем капусту, добавляем тертую морковь, кто любит, может добавить болгарский перец, нарезанный соломкой. Складываем все в 10-12 л таз или ведро, лучше всего эмалированный. Заливаем рассолом: 3 л воды + 1 стакан крупной соли, кипятить не надо.

Оставляем на 1,5 часа. Затем раскладываем в 3-литровые банки, туго утрамбовываем. Оставляем в тепле на 3-4 дня. Банки нужно поставить в миски, так как при брожении из них будет течь рассол. Обязательно капусту нужно протыкать деревянным колышком до самого дна.

Стерилизуем. Точного времени назвать не могу, так как определяю его следующим образом: снимаю крышечку с банки, пробую рассол пальцем, если уже горячо, достаю банку и закатываю.

Такая капуста не перекиснет и прекрасно хранится в подвале по 2 года.



Всем хозяйшкам желаю удачи!

Ваша Татьяна Шмалько

Хрустящие огурчики без уксуса

Уложить в банки огурцы, специи. Залить кипящим рассолом: на 1 л воды – 2 столовые ложки с верхом соли. Выдержать в комнате 2 суток. Затем в каждую 3-литровую банку всыпать 2 столовые ложки сухой горчицы. Оставить на 6 часов. Потом рассол слить, прокипятить 7 минут, залить в банки и закатать. Огурцы получаются хрустящие и вкусные. Рассол мутный, затем осадок опускается на дно.

Виктор Крылов, г. Сосновый Бор
Ленинградской области



Фото автора

Грибы «По-корейски»

1 кг любых грибов отварить в слегка подсоленной воде в течение 3 минут. Затем нарезать тоненькой лапшой. 2-3 моркови натереть на «корейской» терке. 2-3 крупных зубчика чеснока пропустить через пресс. Добавить 1 чайную ложку соли, 3 столовые ложки сахара, 1 пакет приправ для корейской моркови, 100 г растительного масла без запаха и 100 г 9-процентного уксуса. Хорошо перемешать и настоять в закрытой эмалированной посуде 3-4 часа. Затем разложить в маленькие стерилизованные банки с закручивающимися крышками и хранить в холодильнике.

Любовь Коршунова, г. Пенза

«Кусочек лета»

Нарезать кружочками лук, сладкий перец, помидоры, огурцы. В подготовленные банки уложить нарезанные овощи слоями. Сверху положить лавровый лист, 3-4 горошины перца, влить растительное масло (1 столовая ложка на 0,5-литровую банку, 2 столовые ложки – на 0,7-литровую). Приготовить маринад: 1 л воды, 2 столовые ложки соли, 4 столовые ложки сахара, 100 г 9-процентного уксуса довести до кипения. Залить банки маринадом и стерилизовать 0,5-литровые банки 10 минут, 0,7-литровые – 15 минут.

Нина Козлова, г. Бузулук
Оренбургской области

Помидоры по-тамбовски – идут на ура!

На дно банки положить укроп, чеснок, лавровый лист, 3 столовые ложки растительного масла. 3-4 штуки репчатого лука и 3-4 штуки болгарского перца нарезать кольцами.

Помидоры нарезать дольками и положить слоями, чередуя лук, болгарский перец и помидоры.

На 2 л воды положить 100 г (стаканчик неполный) соли, 100 г (стаканчик с верхом) сахара. Стерилизовать 15 минут – 3-литровые банки, 7 минут – 1,5-литровые. Перед закрытием положить 2 чайные ложки уксуса в 3-литровую банку и 1 чайную ложку – в 1,5-литровую банку.

Этот рецепт я уже писала, но, получив отзывы, решила его повторить для «Баночки» в качестве своего фирменного, так как этот рецепт стоит того. Когда выкладываешь на блюдо, смотрится отменно: красные помидоры, зеленый, желтый перец, лук. Автор отзыва пишет, что и даже весь рассол выпили.

Нина Козлова, г. Бузулук Оренбургской области

Для пошей «Баночки» пишу рецепты заготовок, чтобы читатели успели их закатать в этом сезоне.

Кабачки под гнетом

5 кг кабачков, 1 стакан сахара, 4 столовые ложки томатной пасты, 1 стакан измельченного чеснока, 1 стакан растительного масла, 2 столовые ложки столового уксуса.

Кабачки нарезать кубиками, переложить в таз, добавить сахар, томатную пасту, чеснок, растительное масло и уксус. Все перемешать. Положить на 12 часов под гнет. Затем варить в тазу 30 минут с момента закипания, после чего разложить в стерилизованные банки и закатать.

Сливовый джем с корицей

1 кг слив, 200-250 г сахара, 1 чайная ложка без горки корицы.

Сливы вымыть, удалить косточки, положить в глубокую кастрюлю и нагревать на слабом огне, пока они не станут мягкими (15-20 минут). Сливовую массу выложить на большую сковороду, добавить корицу и 2 столовые ложки сахара. Поставить в предварительно нагретую до 150 градусов духовку с неплотно прикрытой дверцей для упаривания. Через каждые полчаса добавлять в сливы по 2 столовые ложки сахара. Готовый джем разложить в банки и закатать.

«Юрчи»

1 кг помидоров протереть, 200 г чеснока пропустить через мясорубку, 1 кг болгарского перца нарезать соломкой. Добавить 200 г сахара, 1 столовую ложку красного молотого перца, 200 г подсолнечного масла, соль по вкусу. Все вскипятить. В эту массу положить 3 кг нарезанных кубиками кабачков. Варить, пока кабачки не станут прозрачными. Добавить 1 столовую ложку уксуса, размешать и закатать.

Оксана Соломина, г. Азов Ростовской области



Помидоры в томате

1 л томатного сока, 5-7 г соли, 10-30 г сахара.

Подготовить помидоры небольшого размера и уложить в банки. Приготовить томатный сок, добавить в него соль, сахар, вскипятить и вылить в банки. Пастеризовать: 0,5-литровые банки – 30 минут, литровые и 2-литровые – 35-40 минут.

Жанна Гордиенко, г. Оренбург

Маринованная капуста с патиссонами

Капусту и патиссоны нарезать дольками, бланшировать 5 минут, охладить холодной водой. Уложить в простерилизованную 3-литровую банку и залить горячим маринадом.

Маринад: 1 л воды, 1,5 стакана сахарного песка, 1,5 стакана 9-процентного уксуса, 1 стакан подсолнечного масла, 2 столовые ложки соли.

Марина Никифорова, г. Камышин
Волгоградской области

Ярко светит солнце, благоухают цветы, порхают бабочки... - на даче летом красотища! О зиме и думать не хочется. А ведь надо! Надо половчее упрятать банки, бутылки и кадушки с дарами сада и огорода. Да и не просто упрятать, а чтобы стояли подольше, цвет, вкус и аромат не потеряли, и гостей было чем зимой удивить.

Предлагаю рецепты на конкурс домашних заготовок.

Варенье... на сковороде

Абрикосы вымыть, разрезать на половинки, косточки вынуть, плотно уложить на сковороду углублениями кверху и в каждое углубление положить по чайной ложке сахара, после чего поставить сковороду на огонь.

По мере нагревания из плодов будет выделяться сок, сахар начнет таять, поэтому надо интенсивно массу перемешивать, чтобы влага быстрее испарялась. Жарить надо минут 15-25: если не дожарить – варенье быстро закиснет, а если пережарить – появится горчинка.

Варенье получается необыкновенно ароматным, нежно-золотистого цвета.



«Домашний антигриппин»

1 кг спелых помидоров, 1 кг красного сладкого перца, 0,5 кг лука, 250 г чеснока, 2 стручка горького перца (на любителя), 1 чайная ложка уксусной эссенции, соль по вкусу.

Все овощи перекрутить через мясорубку, в конце посолить по вкусу и добавить уксусную эссенцию. Закрывать пластмассовыми крышками и хранить в холодильнике. Используется как приправа к борщу.



Фруктовый уксус

Дробленые ягоды (крыжовник, красная и белая смородина) положить в трехлитровую банку, залить водой (1,5 л) с добавлением 200 г сахара, завязать марлевой салфеткой и поставить в светлое помещение. Через 3 месяца уксус готов к употреблению. Процедить его и разлить в бутылки. Полученный раствор содержит до 5 процентов уксусной кислоты.



Желаю всем удачных заготовок и вкусной зимы!

Светлана Суханова, г. Оренбург

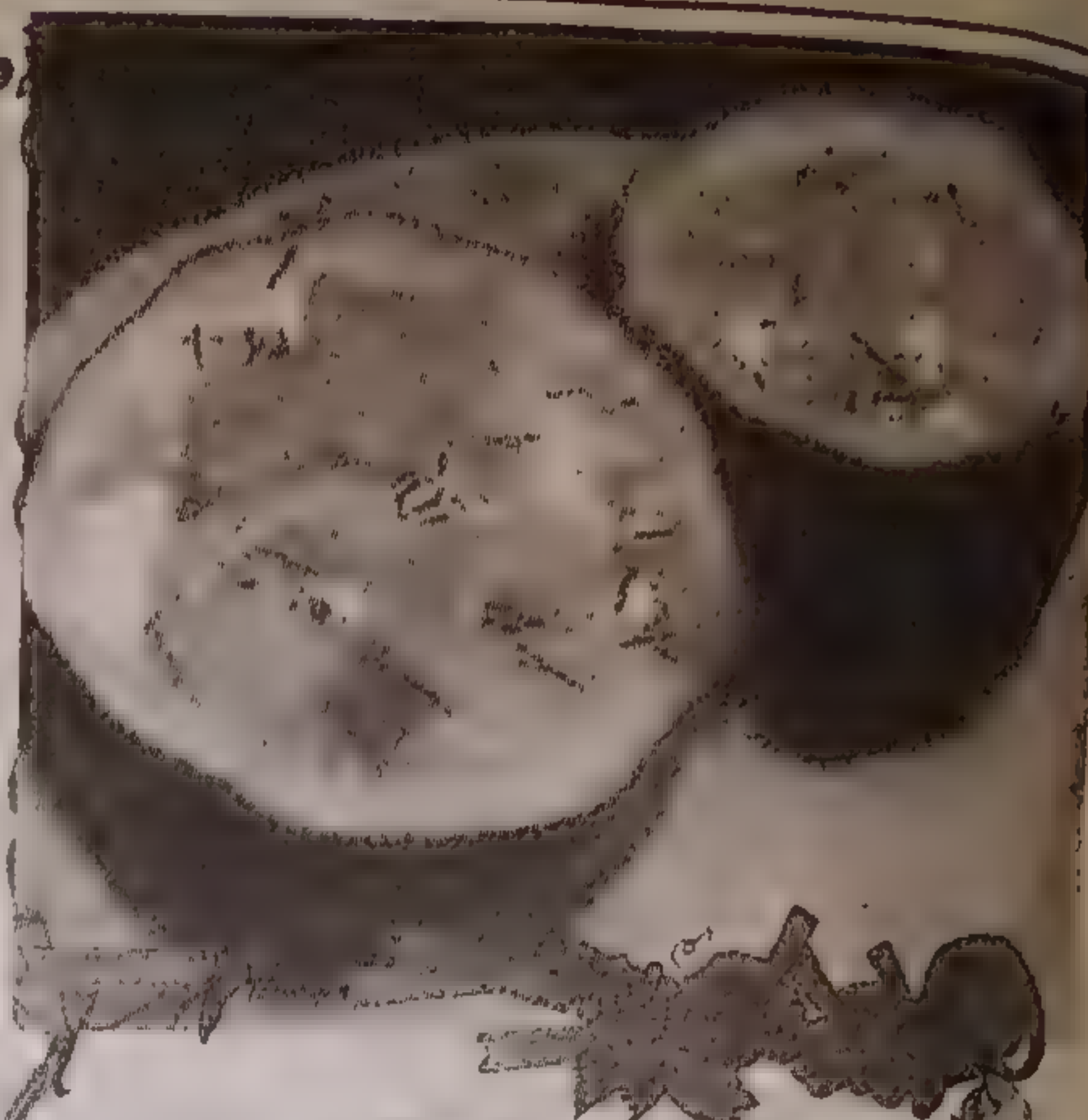
Кабачки «Фаршированная фантазия»

Очищенные кабачки нарезать кружочками толщиной 5-6 см. Чайной ложкой вынуть сердцевину, но так, чтобы в каждом кружочке осталось доньшко. Кабачки поварить в подсоленной воде до полуготовности и вынуть. Теперь их надо начинить фаршем. **Выбирайте любой:**

1. Рассыпчатая гречневая каша, сдобренная маслом, с крутыми яйцами.
2. Протертый через сито творог, заправленный сырым яйцом, соль и сахар по вкусу.
3. Нарезанная мелкими кубиками морковь, поджаренная на масле с луком и крутым яйцом. По вкусу соль и перец.
4. Грибы отваренные, затем поджаренные с луком. Можно добавить отваренный рис.
5. Нашинкованная свежая капуста, поджаренная с репчатым луком. В нее добавлены вареные яйца.
6. Мясной фарш с луком и холодным отваренным рисом. Соль и перец по вкусу.

Фаршированные кабачки запечь в духовке и подать со сметаной.

Юлия Иволгина, г. Новотроицк Оренбургской области



Салат

«Песня пастуха»

150 г плавленного сыра, 150 г красной капусты, 2 яйца, 2 столовые ложки зеленого горошка, 1 сладкий красный перец, 1 соленый огурец, 1 луковица, 2-3 столовые ложки мелко нарезанного зеленого лука, 1 стакан йогурта.

Плавленный сыр нарезать мелкими кубиками, добавить мелко нарезанный лук, перец, огурцы, яйца, капусту, горошек. Осторожно перемешать все продукты с йогуртом. По вкусу добавить сахар, посолить. При желании подкислить уксусом.

Любовь Ткач, г. Тольятти Самарской области

Шашлык в баклажанах

Говядину молодую нарежьте на кусочки. Баклажаны глубоко надрежьте вдоль, в разрез положите кусочки мяса, **посолите и поперчите**. Нанизывайте на шампуры так, чтобы захватить оба конца баклажана и кусочки мяса. Жарьте над углями, вращая вертел. Во время обжаривания смазывайте мясо и баклажаны растительным маслом.

Вкусно и сытно!

Лана Ишанова, г. Волгоград

Овощной супчик

0,5 луковицы, 0,5 моркови, 1 картофелина, 100 г капусты и кабачков, зелень, немного сливочного масла, 0,5 столовой ложки сметаны, зелень.

Морковь и лук очистить, промыть, мелко нашинковать, припустить в небольшом количестве воды до полуготовности, долить горячей воды и довести до кипения. Картофель, капусту, кабачки нарезать кубиками, опустить в кипящий суп и на слабом огне довести до готовности, заправить сливочным маслом. При подаче на стол положить в тарелку сметану и посыпать мелко нарубленной зеленью.

Лилия Ломакина, г. Оренбург

Яблочный пломбир

0,5 кг яблок, 1,5 стакана 35-процентных сливок, 1 столовая ложка сахарной пудры, 2 желтка, 0,5 стакана сахара.

Смешать в кастрюльке 3/4 стакана сливок, сахар, желтки и нагреть смесь, помешивая, на слабом огне, не доводя до кипения. Вылить в форму и поставить в холодильник. Яблоки испечь, протереть, охладить. Оставшиеся охлажденные сливки взбить с сахарной пудрой, смешать сначала с яблоками, а затем с полузамерзшей массой. Снова поместить в форму в холодильник до полного застывания.

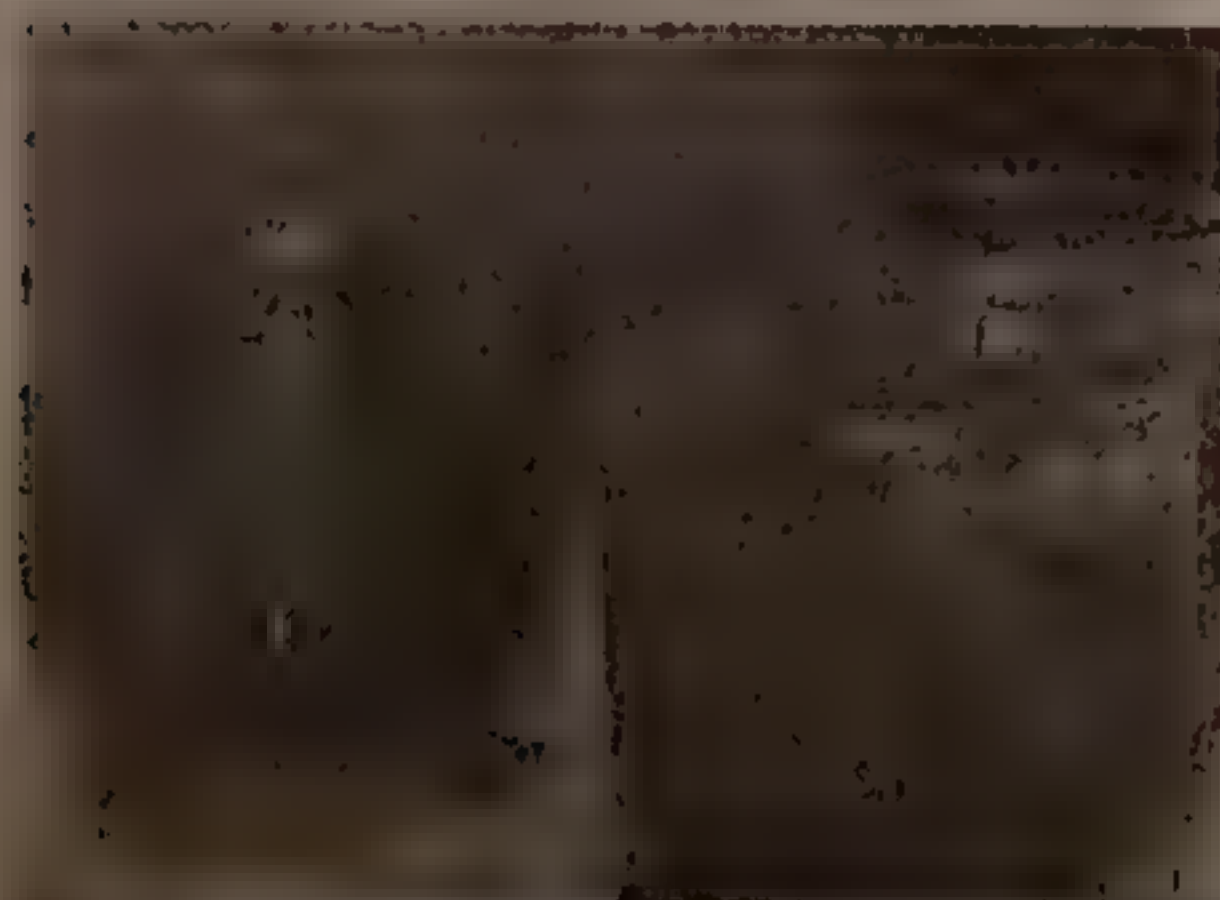
Светлана Чугунова, г. Пенза

Фруктовый напиток

1 кг фруктов, 1 л фруктового или ягодного сока, сок 1 лимона, 1/2 л газированной воды, 1/2 стакана сахара.

Свежие фрукты промыть, нарезать ломтиками, выложить в емкость, сбрызнуть соком лимона и посыпать сахаром. Дать постоять в прохладном месте 1-2 часа, добавить сок и газированную воду, размешать. Подавать охлажденным.

Алена Кочнева, г. Екатеринбург



Икра

«От Александры»

На 6 баклажанов – 4 головки репчатого лука, 4 помидора, 4 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка уксуса, соль и перец по вкусу.

Баклажаны испечь или сварить, снять кожицу, мякоть изрубить, добавить слегка обжаренные помидоры и поджаренный на растительном масле репчатый лук. Посолить, поперчить, заправить растительным маслом и уксусом. Все еще раз перемешать, проварить на слабом огне для удаления влаги и охладить.

Виктор Крылов, г. Сосновый Бор
Ленинградской области

Пестрый салат

200 г сладкого перца, 100 г соленых или свежих огурцов, 100 г белокочанной капусты, 100 г помидоров, 100 г вареного риса, 100 г колбасы, мяса или ветчины, 1 луковица, зелень, майонез, соль.

Перец разрежьте на полоски, смешайте с нарезанными кубиками огурцами, нашинкованной белокочанной капустой, нарезанными кружочками помидорами, рассыпчатым рисом, сваренным в 1/4 л воды. Положите мелко нарезанную луковицу, посолите, добавьте зелень, десертную ложку горчицы. Заправьте майонезом или кислым молоком, кому как нравится.

Нина Козлова, г. Бузулук Оренбургской области

«Вкусный горшочек»

500 г репчатого лука, 40 г шпика, 2 столовые ложки риса, 1 столовая ложка бульона, 500 г сладкого перца, 500 г помидоров, 500 г отварного мяса, соль, красный молотый перец по вкусу, кетчуп.



Лук нарезать тонкими ломтиками и поджарить на шпике до золотистого цвета. Добавить рис и продолжать обжаривать. Массу полить бульоном, добавить разрезанные на четвертинки помидоры и сладкий перец, посолить по вкусу и тушить на малом огне в течение 20 минут. Затем добавить нарезанное кубиками мясо, поперчить. Массу переложить в порционные керамические горшочки, полить кетчупом и тушить в духовке еще 15 минут.

Олия Иволгина, г. Новотроицк
Оренбургской области

Запеканка

из тыквы
с грибами

1 тыква, 1 кг грибов, 3 помидора, 0,5 стакана муки, 200 г сметаны.

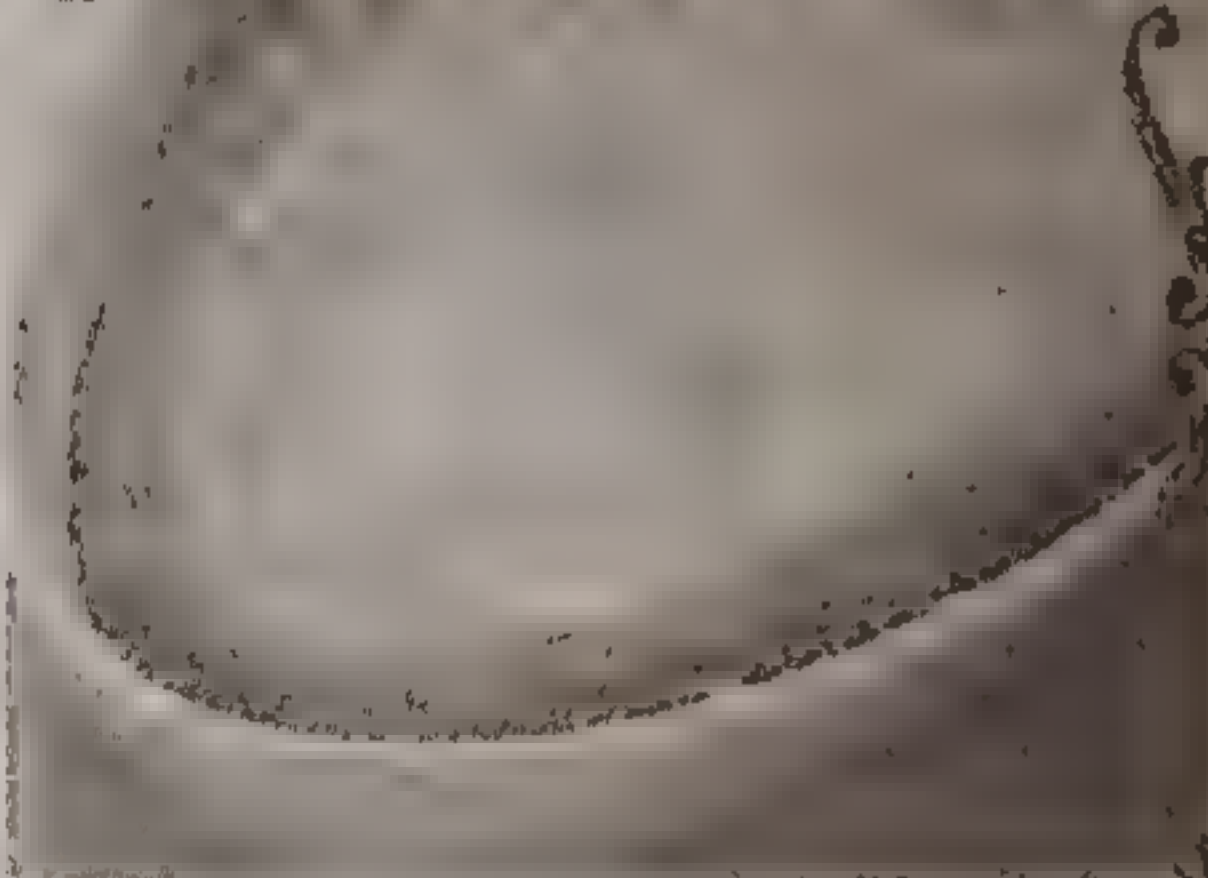
Тыкву нарезать тонкими продолговатыми кусочками, хорошо обвалять в муке. Выложить на сковородку с горячим маслом, обжарить до золотистой корочки с обеих сторон. Положить на противень.

Грибы отварить и нарезать, затем обжарить в растительном масле, добавив сметану. Выложить ровным слоем поверх тыквы.

Помидоры нарезать тонкими кружочками, разложить поверх грибов, посыпать сыром, натертым на крупной терке.

Запекать в предварительно прогретой до 180 градусов духовке до образования золотистой корочки.

Любовь Коршунова, г. Пенза



Баклажаны по-петербургски

По 500 г баклажанов, кабачков, помидоров, лука, 4 столовые ложки муки, 150 г масла, соль, перец.

Очищенные и нарезанные кружочками баклажаны и кабачки посолить, обвалять в муке и обжарить с обеих сторон на масле (любом). Помидоры ошпарить, снять кожицу, нарезать кружками и быстро обжарить на сильном огне. Все овощи сложить в форму слоями, пересыпая жареным в масле луком, залив сметанным соусом, посолить, поперчить и запечь в духовке.

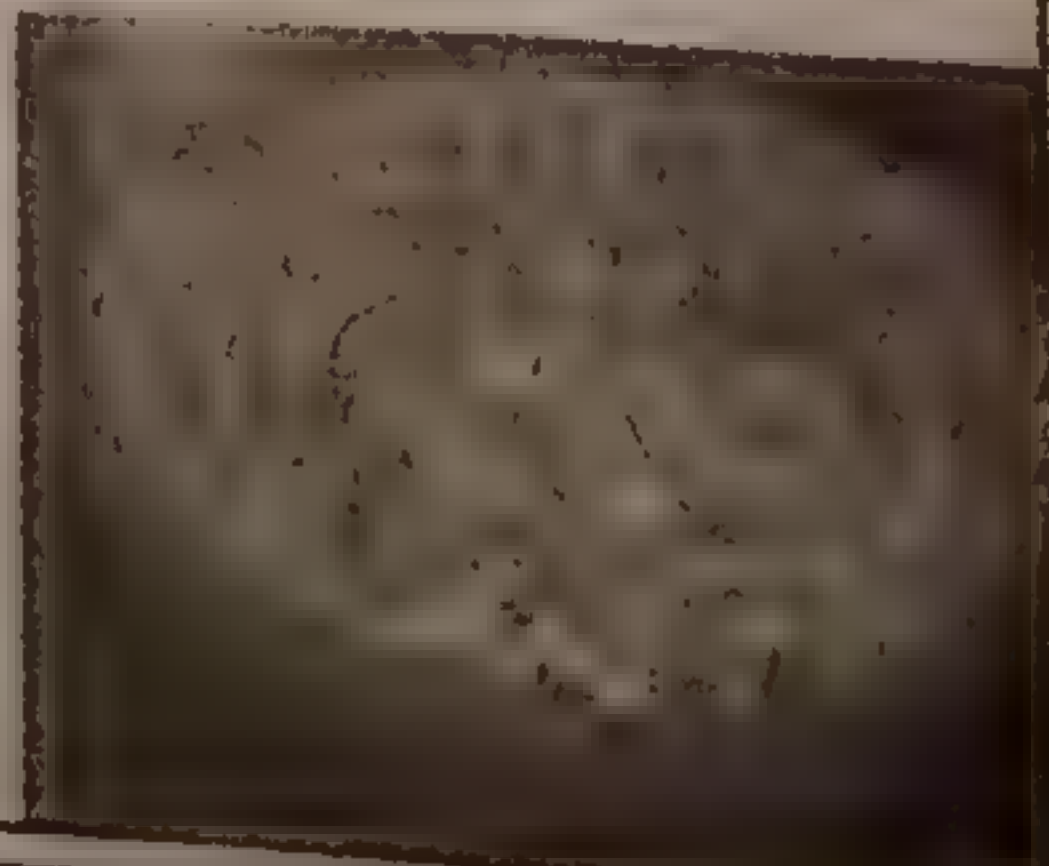
Для соуса 1 столовую ложку муки слегка обжарить без масла, смешать с 1 столовой ложкой сливочного масла, 2 стаканами сметаны, солью, перцем и прокипятить.

Людмила Мельникова, г. Самара

Пирог особый с грушами

4 желтка в течение 10-15 минут сбивать с сахарной пудрой или мелким сахарным песком (3/4 стакана). Прибавить 3/4 стакана растительного масла, кофейную чашечку молока или воды, стакан просеянной муки, в которую добавлено 0,5 чайной ложки соды. Хорошо размешать, выложить в смазанную маслом и подпыленную мукой форму и выпекать до светло-золотистого цвета. Вынуть из духовки, поверхность пирога плотно покрыть тонкими ломтиками груш, сверху выложить взбитые в крепкую пену белки (от 4 яиц) с 4-5 ложками сахара. Снова поставить в духовку до образования румяной корочки.

Любовь Ткач,
г. Тольятти
Самарской области



Баклажаны со специями и гранатом

1 Баклажаны вымыть, нарезать кружками, поместить в большую миску, присыпать солью и оставить на 20 минут.



2 Промыть баклажаны теплой водой, обсушить салфетками и обжарить порциями в нескольких ложках разогретого растительного масла, по 1,5 минуты с каждой стороны. Сложить в большую широкую емкость.



3 Лук очистить и нарезать кольцами. Гранат надрезать, опустить в миску с водой, аккуратно снять кожицу и извлечь семена.

4 Добавить к баклажанам лук и зерна граната.



5 Приготовить маринад. Чеснок очистить и измельчить. В кастрюле вскипятить воду с уксусом и растительным маслом. Добавить щепотку соли, хмели-сунели и кориандр. Кипятить 3 минуты, добавить чеснок, перемешать и снять с огня.

6 Залить горячим маринадом подготовленные баклажаны, перемешать, неплотно накрыть и оставить на сутки. На следующий день баклажаны посолить и поперчить по вкусу. Перемешать, плотно уложить в простерилизованные банки и закрыть. Хранить в холодильнике.

1 кг баклажанов, 2 луковицы, 10 зубчиков чеснока, 1 большой гранат, 1 чайная ложка хмели-сунели, 1 чайная ложка молотых семян кориандра, соль, перец по вкусу, 1 стакан воды, 0,5 стакана уксуса, 0,5 стакана растительного масла.

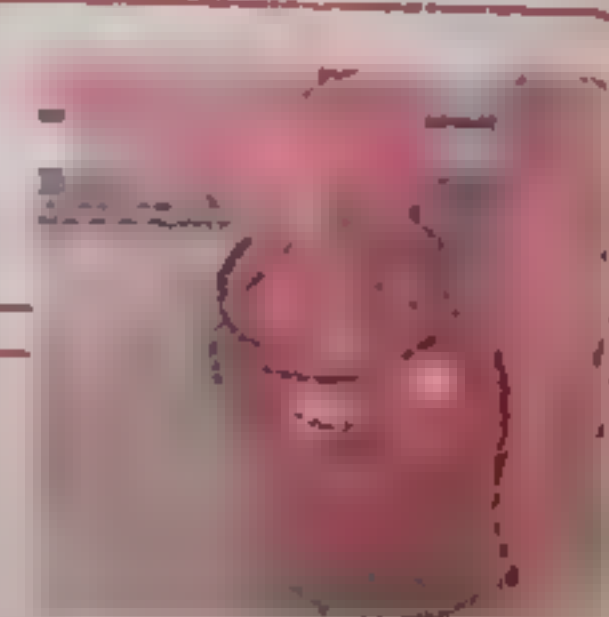


Помидоры в собственном соку

1 кг сливовидных помидоров, 1 столовая ложка соли, 1 столовая ложка сахара, 5 веточек укропа, 5 веточек петрушки, 1 черешок сельдерея, 2-3 капли соуса табаско, 6 горошин черного перца.



1 Помидоры опустить на 1 минуту в кипящую воду. Откинуть на дуршлаг. Снять со всех плодов кожицу.



2 700 г помидоров ополоснуть холодной водой и уложить в простерилизованную банку.



3 Оставшиеся плоды разрезать пополам, удалить сердцевину. Мякоть очень мелко нарезать.

4 Сложить нарезанные помидоры в кастрюлю и, помешивая, довести до кипения. Зелень вымыть, измельчить и добавить в кастрюлю вместе с солью, сахаром, табаско и горошинами перца. Варить на медленном огне 10 минут.

5 Протереть соус через сито, вернуть в кастрюлю и еще раз довести до кипения.

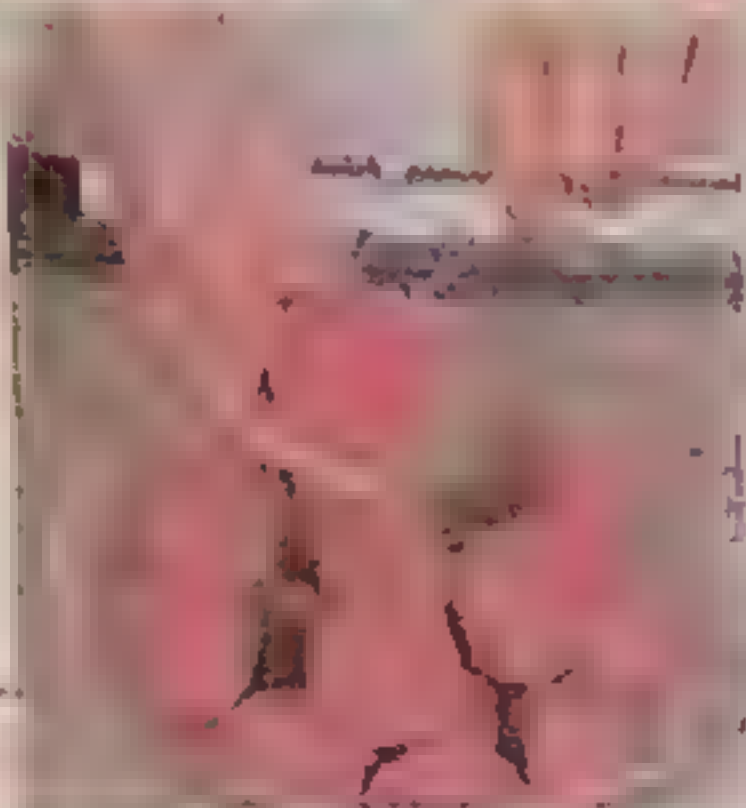


6 Залить горячим соусом помидоры. Накрыть банку крышкой, поставить в кастрюлю со слабокипящей водой на 10 минут. Затем закрыть, дать остыть и поставить на хранение в прохладное место.

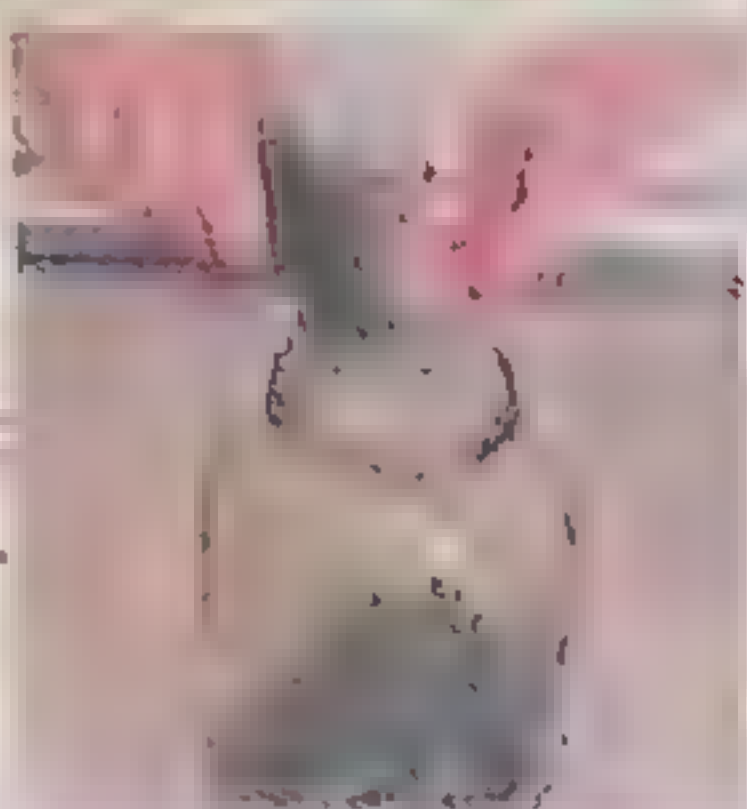


Помидоры, консервированные со свеклой

1 Помидоры вымыть, каждый плод проколоть деревянной зубочисткой. Сложить в миску, залить кипятком и дать постоять 10 минут, после чего слить воду.



2 Зелень вымыть. Не измельчая, положить вместе с острым перцем и очищенными зубчиками чеснока на дно стерилизованной банки.



3 Уложить в банку помидоры.



4 Свеклу очистить и нарезать тонкими кружками. Аккуратно разложить свеклу по краям банки. Один кружок положить сверху.



5 Вскипятить 1 л воды, добавить уксусную эссенцию, соль, сахар и приправу для маринования. Перемешать, сразу же снять с огня.



6 Влить кипящий раствор в помидоры. Банку закрыть. Когда остынет, поставить на хранение в темное прохладное место.



1,2 кг помидоров, 1/3 стручка острого перца, 2 небольшие свеклы, 2 зубчика чеснока, несколько веточек любой зелени, 1 чайная ложка уксусной эссенции, 1 л воды, 1 столовая ложка соли, 2 столовые ложки сахара, 1,5 столовой ложки приправы для маринования.



Маринованные креветки по-китайски

500 г крупных креветок в панцирях, 100 мл растительного масла, 4 столовые ложки соевого соуса, 2 столовые ложки рисового уксуса, 2 столовые ложки жидкого меда, 1 столовая ложка кунжутного масла, 2 чайные ложки китайской смеси «5 специй», 2 зубчика чеснока, 1 стебель лимонного сорго.

1 Креветки очистить, быстро обжарить до корочки в растительном масле, вынуть шумовкой, масло слить в отдельную посуду.

2 Панцири высушить на очень горячей сухой сковороде до золотистого цвета.

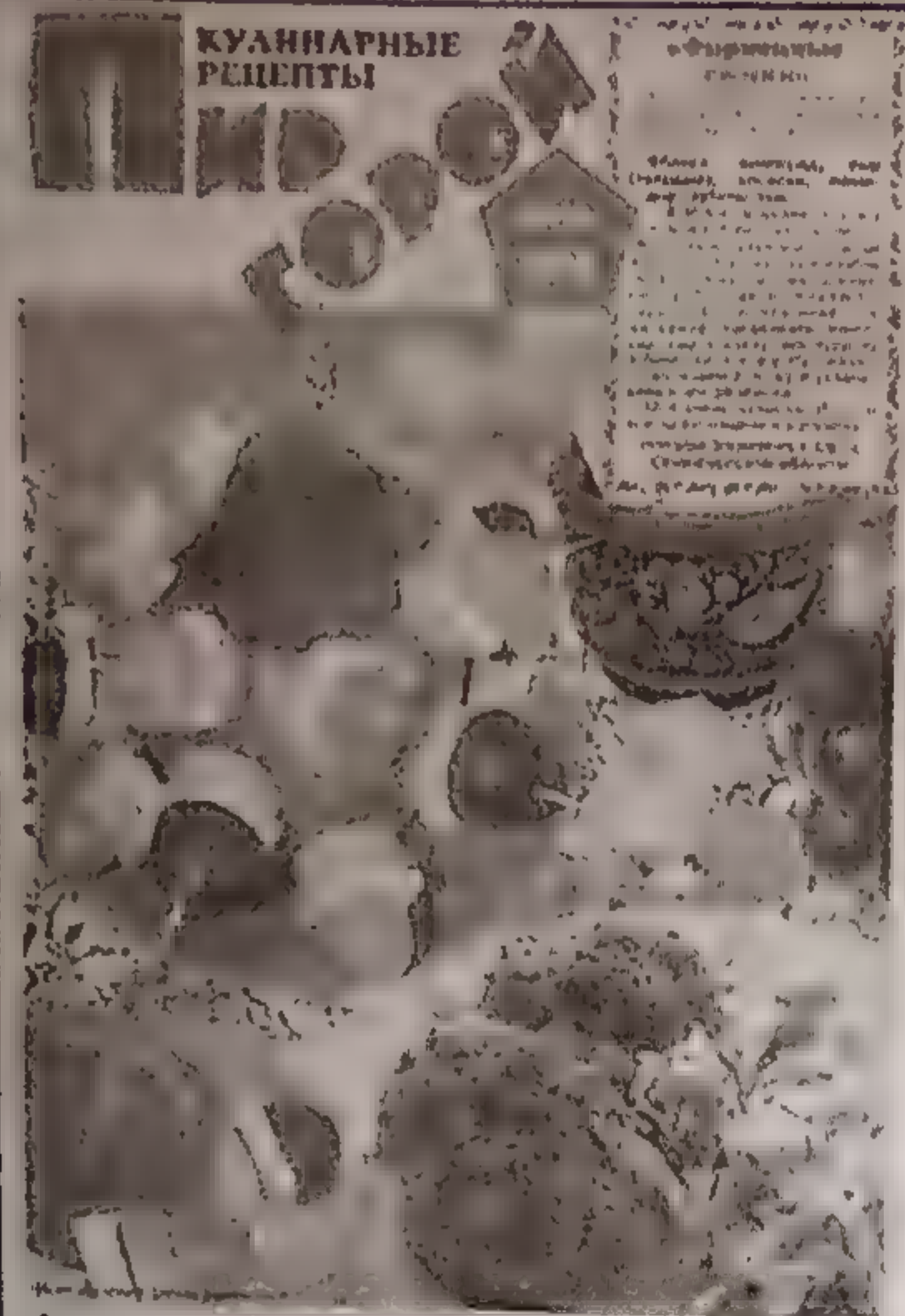
3 Приготовить маринад: смешать соевый соус, растительное масло от жарки креветок, мед, кунжутное масло; залить панцири креветок, добавить стакан воды и кипятить 10-15 минут на слабом огне.

4 Процедить, добавить уксус, мелко нарезанный чеснок и раздавленный стебель сорго, плотно набить в емкость креветки.

5 Готовый маринад довести до кипения и залить им креветки.

6 Банки герметично укупорить, перевернуть и дать остыть.

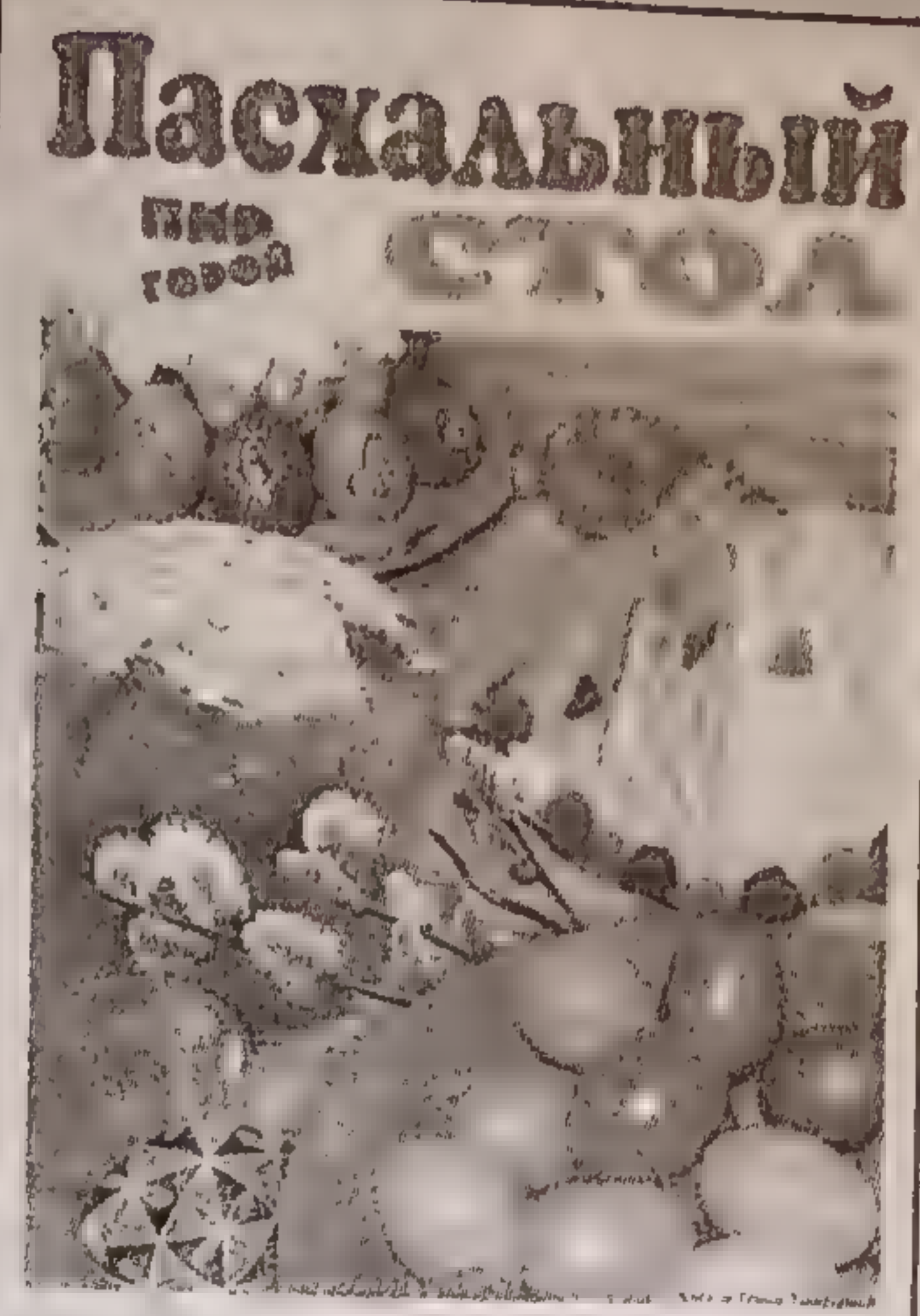




Фирменные рецепты читателей. Оригинальные блюда из доступных продуктов, рецепты заготовок на зиму – замечательный вклад в вашу кулинарную копилку! Просто, вкусно и недорого!

Подписные индексы газеты «Пир горой» - 14864; 12473

С 1 сентября начинается подписка на 2009 год!

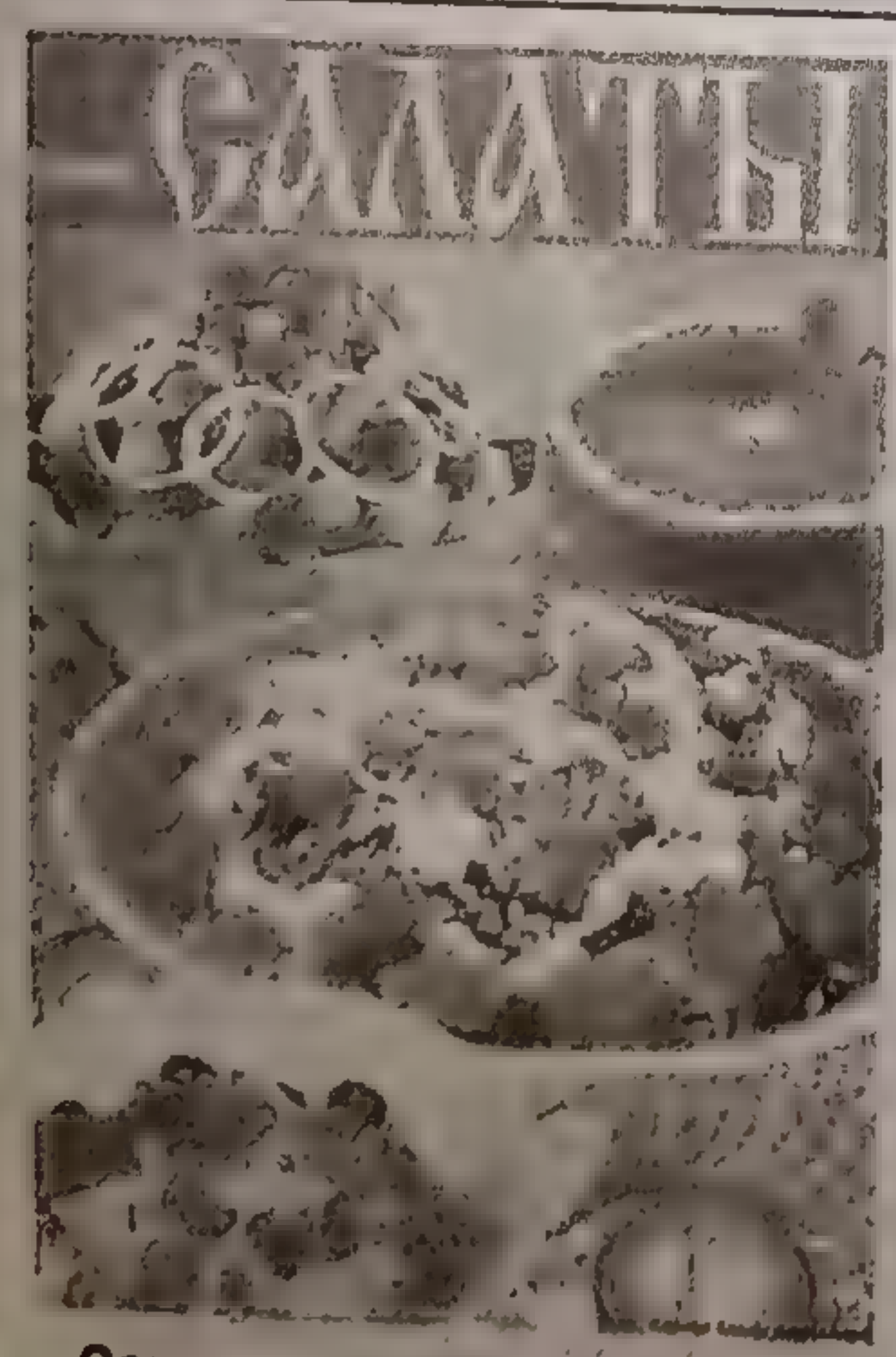


Подписные индексы газеты «Пасхальный стол» - 73468; 15676



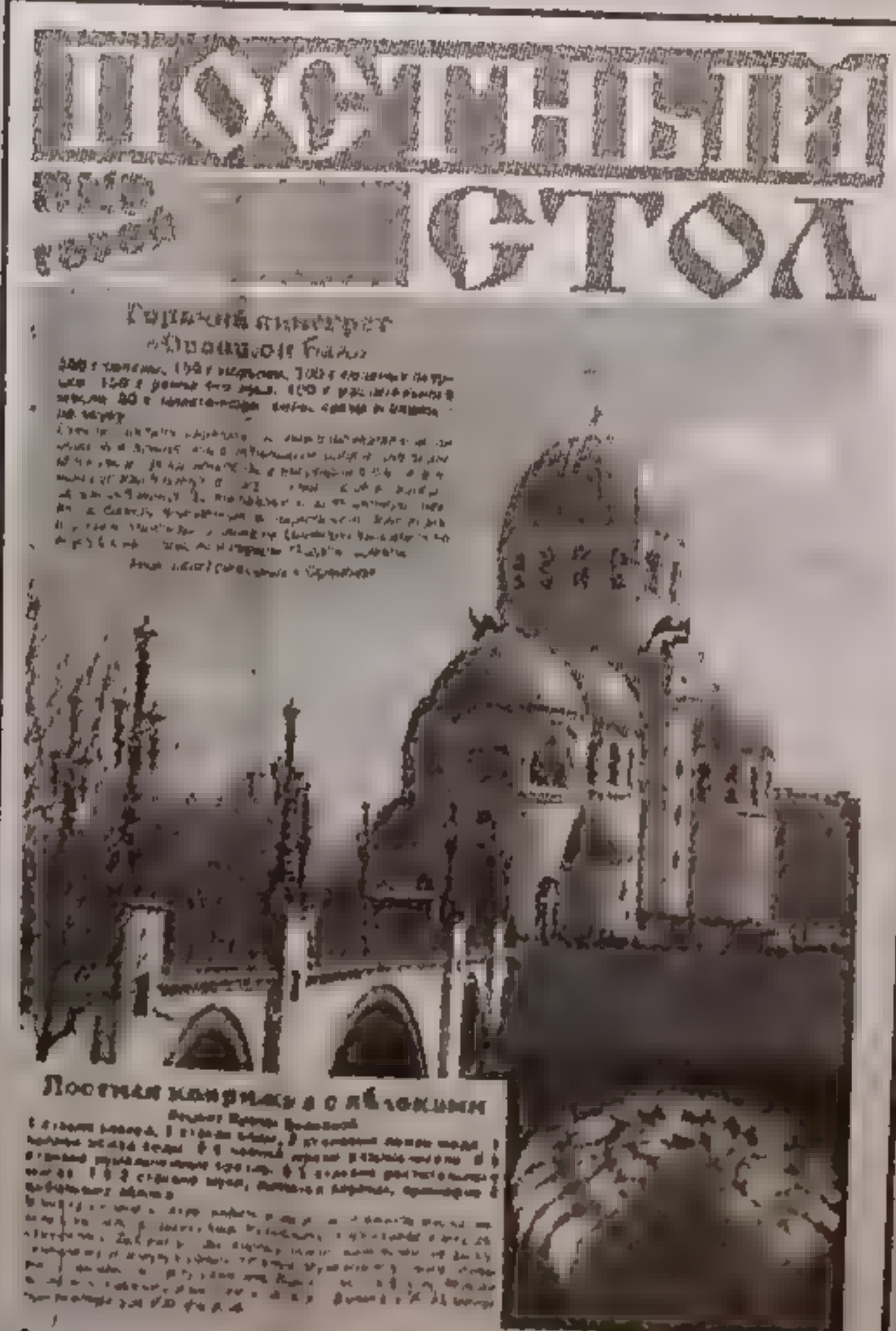
Оригинальные рецепты домашнего консервирования. Соления, варенье, маринады, салаты на зиму и другие заготовки впрок.

Подписные индексы газеты «Заготовки на зиму» (сезонное приложение к газете «Пир горой») - 16322; 12520



Салаты и закуски для праздников и будней. Продукты - доступные, результат - превосходный. Салатов много не бывает!

Подписные индексы газеты «Салаты» - 64175; 63450



Четыре главных поста года. Меню для Великого поста. Салаты, закуски, первые и вторые блюда, постная выпечка.

Подписные индексы газеты «Постный стол» - 15661; 73525



Салаты и закуски для праздников и будней. Продукты - доступные, результат - превосходный. Салатов много не бывает!

Подписные индексы газеты «Праздничные салаты и закуски» - 18993; 24306

Без жгучего стручкового перца немислимы кухни стран Латинской Америки, Юго-Восточной Азии и Средиземноморья. Чем темпераментней люди, тем больше они едят острой пищи. Или наоборот? Это можно проверить на себе. Запаситесь на зиму острым перцем и добавляйте его ко всему, кроме десертов.

Острый перец замечательно хранится в сухом виде. Только надо отобрать здоровые плоды. Для этого перцы раскладывают в один слой в проветриваемом прохладном помещении и через 7-8 дней выбрасывают те, которые начали гнить. Остальные высохнут естественным путем.

Перцы можно заморозить — в таком виде они хранятся до 10 месяцев. А можно замариновать или сделать масло по-тайски.

Соус из острого перца

2 свежих острых перца, 500 г помидоров, 3 зубчика чеснока, 150 мл красного вина, 4 столовые ложки меда, 1 чайная ложка горчицы, соль по вкусу.

Разогреть духовку до 200 градусов. Помидоры вымыть, разрезать на четвертинки, уложить на противень и запекать 60 минут.

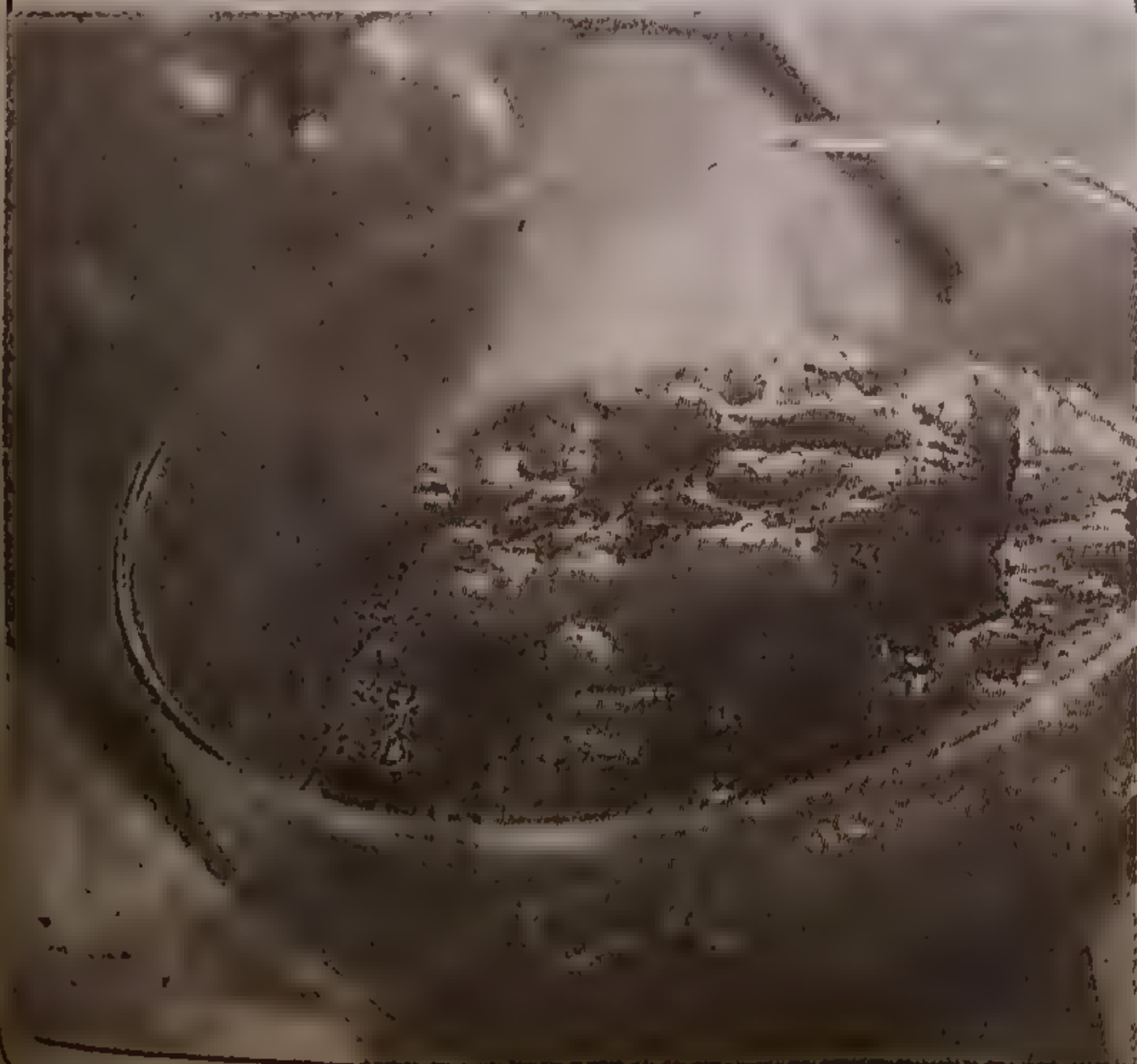
Острые красные перцы замочить в холодной воде на 20 минут. Разрезать пополам, удалить плодоножку и семена, которые дают наибольшую остроту. Мелко нарезать. Чеснок очистить и нашинковать.

Запеченные помидоры вынуть из духовки, остудить, очистить от кожуры и измельчить в блендере до состояния пюре.

В томатную массу добавить нарезанные перцы и чеснок, красное вино, мед, горчицу и соль. Снова все измельчить в блендере до однородной массы.

Перелить смесь в сотейник. Довести до кипения, уменьшить огонь и готовить 10 минут, постоянно помешивая, пока соус не загустеет.

Соус идеально подходит для блюд из мяса и птицы, а также для спагетти.

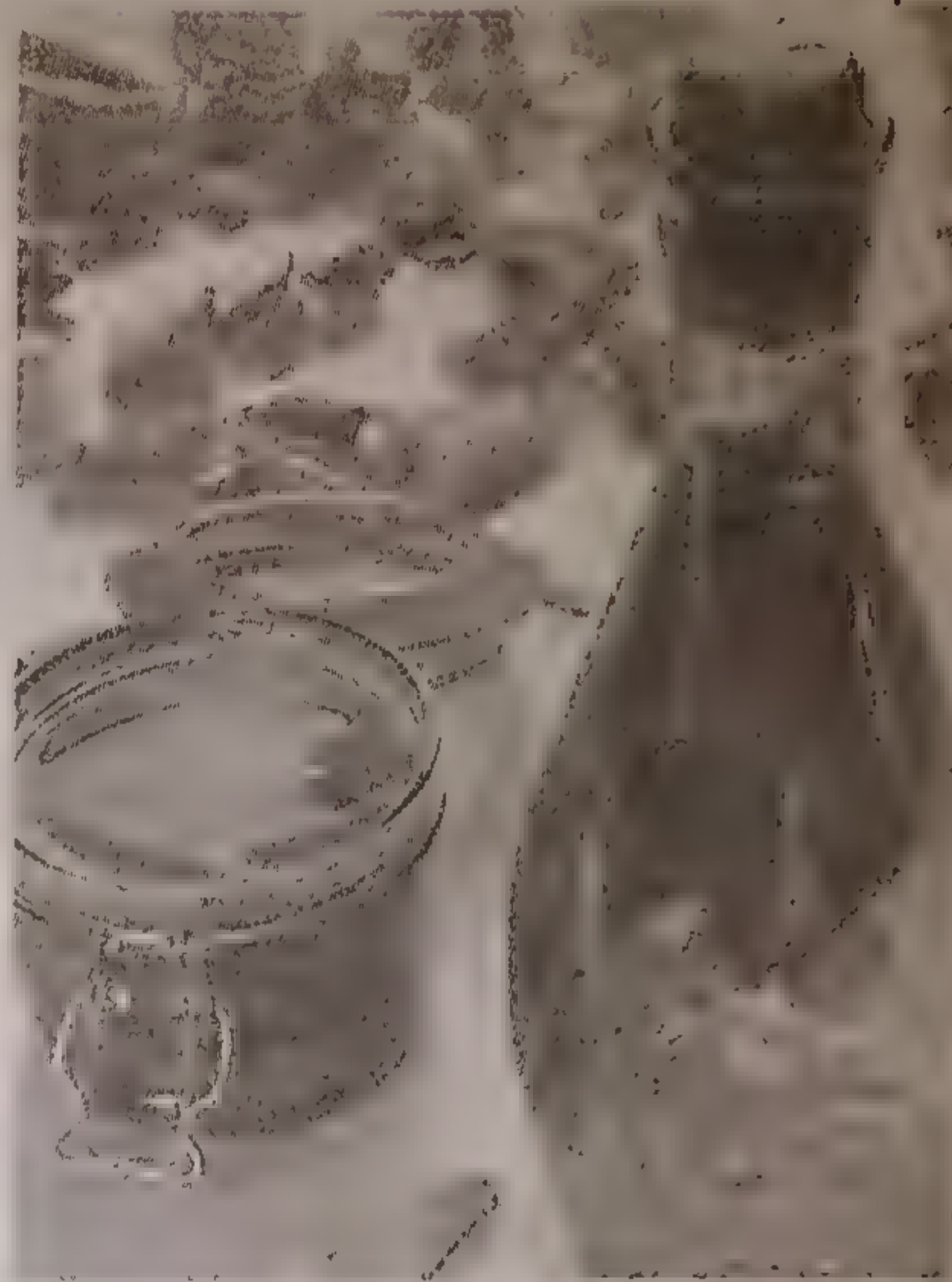


Масло по-тайски

На 0,5 л: 3 чайные ложки лимонной цедры, нарезанной тонкими полосками, 3 свежих острых перца, 1 неочищенный зубчик чеснока, 3 веточки кинзы, 500 мл растительного масла.

Перцы чили проткнуть спицей. Положить в поллитровую банку, добавить цедру, чили, чеснок и кинзу. Залить маслом и плотно закупорить. Настаивать 2

недели в темном прохладном месте. Спицей вытащить чеснок. Снова закупорить. Масло хранится до 6 месяцев.



Острый перец маринованный

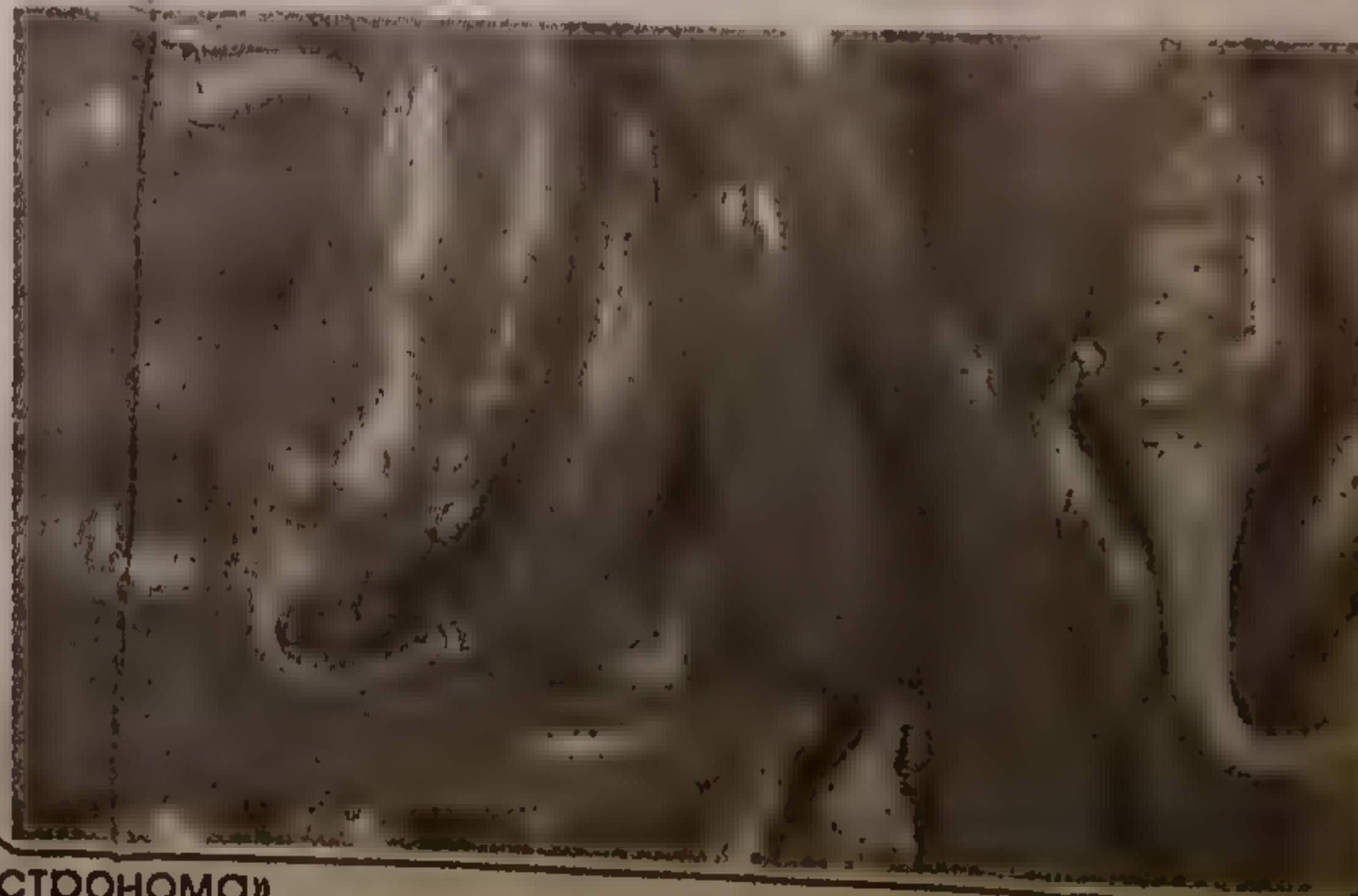
На литровую банку: 0,5 кг мелкого острого перца, 200 мл воды, 200 мл винного или фруктового уксуса, 30 г соли.

Перец отобрать по размеру, промыть и уложить в банку.

Воду, уксус и соль вскипятить и кипящим рассолом залить перец.

Банку плотно закрыть. Когда маринад остынет, поставить в прохладное место.

Для длительного хранения консервированный перец надо простерилизовать: банка с перцем опускается в кастрюлю с кипящей водой на 5 минут.



«Золотой остров»

Нарезать кружочками 3 кг баклажанов, выдержать 1-2 часа в соленой воде, отжать. 3 кг разноцветного сладкого перца нарезать полосками.

Сварить маринад из 2 л воды, 4 столовых ложек соли, 0,5 стакана сахара, 0,5 стакана 6-процентного уксуса, 1 стакана растительного масла, специи добавить по вкусу (чеснок, перец горошком и т.д.). В кипящий маринад опустить перец и баклажаны, проварить 5-7 минут, разложить в стерилизованные банки, закатать.

Нина Козлова, г. Бузулук
Оренбургской области

«Зимний ужин»

3 кг помидоров, 1 кг болгарского перца, 1 крупная морковь, 2 стакана риса, 0,5 л растительного масла.

Морковь натереть на крупной терке и обжарить в масле. Перец и помидоры пропустить через мясорубку. Добавить морковь и варить 25 минут. Рис промыть и соединить с овощной массой. Варить до полуготовности риса. Добавить 100 г сахара и соль по вкусу. Разложить в стерилизованные банки и закатать.

Виктор Крылов, г. Сосновый Бор
Ленинградской области

Наши семейные помидоры

Мы обожаем помидоры, приготавливаемые по рецепту, которым я хочу поделиться с читателями. В подготовленные литровые банки положите по 3 столовые ложки растительного масла, зелень укропа и петрушки и по 1 зонтику укропа. Помидоры вымойте и со стороны плодоножки проколите зубочисткой, чтобы они в процессе стерилизации не лопнули. Выложите помидоры в банки. Приготовьте рассол: на 3 л воды возьмите 3 столовые ложки с горкой соли, 7 столовых ложек сахара, 10 штук черного душистого перца и 7 лавровых листиков. Прокипятите 10 минут, в конце влейте 1 стакан 9-процентного уксуса. Горячим рассолом залейте банки, накройте крышками и стерилизуйте 15 минут. Закатайте.

Баклажаны «Хозяйские»

9 кг баклажанов, по 1 кг репчатого лука и сладкого болгарского перца, 1 л растительного масла, 0,5 л столового уксуса, чеснок, соль и острый перец по вкусу.

Баклажаны очистите от кожицы, нарежьте брусочками длиной 6 см и шириной 1 см, посыпьте солью и оставьте на 3 часа. Болгарский перец нарежьте тонкими полукольцами. Лук нарежьте тонкими полукольцами, посыпьте солью и оставьте на 10 минут, после чего отожмите. Чеснок измельчите.

Баклажаны отожмите от образовавшегося сока, положите в кипящее растительное масло и тушите до готовности. Выключите огонь, после чего добавьте остальные компоненты. Выложите в подготовленные пол-литровые банки и стерилизуйте 25 минут, затем закатайте.

Оксана Сокомина, г. Азов Ростовской области

Встречайте!

СОЛЕНЬЯ



Подписные индексы брошюры
«Соленья» - 16619; 39893

САЛЮШКА-САКОБРАШЮШКА

Регистрационное свидетельство
ПИ № ФС77-23258 от 09.02.2006 г.
выдано Федеральной службой по надзору за
соблюдением законодательства в сфере массовых
коммуникаций и охране культурного наследия.
Подписные индексы: 12415 (каталог «Почта
России»); 18915 (каталог «Пресса России»).

Редактор и учредитель Ирина Котельникова
Адрес для писем: 460000, г. Оренбург,
главпочтамт, а/я 2976.
e-mail: irlena@vsoo.ru
Служба распространения: 27-07-77
Выходит два раза в год. Перепечатка
возможна только
с письменного разрешения редакции

Номер отпечатан
в ООО «ВЕСКО»,
г. Нижний Новгород,
ул. Ларина, 7.
Объем 2 п.л. Заказ № 1499
Тираж 88800 экз.
Цена свободная

АЙБОЛИТ!

№35(371)
август 2002 г.
ГАЗЕТА-ЦЕЛТЕЛЬНИЦА
Основана 11 апреля 1995 г.

Сегодня в номере:

Здравствуй, доктор Айболит!

• Известно давно: поможет пшено

• Блюдо - просто чудо!

• Вылечить рак? Подскажу как 2 - 3

Конкурс: «Мои за-
начки от болячки»

• Можно и дома
лечить переломы

• Отвар корней -
нет средства верней

• Без промедления
отказ от курения!
..... 4 - 5

**Все секреты из га-
зет**

• Орехи исправят
огрехи

• Бег - мой оберег

• Когда воровство -
одно баловство 6 - 7

**Посидим пооха-
ем... 8**

Читайте в «Дюймовочке» №35(42)

♦ С детской хворью я поспорю: Распарим ногу - и снова в дорогу; Кочан капустный - врач искусный

♦ Чудо-чадо воспитывать надо: Еще «на воле» готовим к школе; Для ребят - приветливый взгляд

♦ На прием с дитем идем: Расскажем смею о гигиене; Валериана - и никакого обмана!

♦ Веселые минутки от нашего малыша



Пишу - анис прошу

У меня полипы в носу. На операцию не соглашаюсь, хотя без капли нос не дышит. Да и те помогают только на четыре часа. Посоветовали мне настойку из аниса обыкновенного. Рецепт простой. 15 г измельченной травы залить 100 мл спирта и настаивать в темном месте 10 дней, периодически встряхивая. Затем смесь процедить, развести кипяченой водой 1:3 и закапывать по 10 - 15 капель три раза в день до излечения. Но у нас нет этой травы! Вышлите, у кого есть.

Людмила Васильевна Ефанова,

446029, г. Сызрань-29, ул. Калужская, д. 16, кв. 42

Продолжается подписка!

По Объединенному каталогу «Пресса России» (том 1-й, стр. 73 и 84) на II полугодие 2002 г. продолжается помесечная подписка на газеты:

- ♦ «Ай, болит!» - индекс 34259;
- ♦ спецвыпуск «Ай, болит!» (не является бесплатным приложением к газете «Ай, болит!») - индекс 29722;
- ♦ комплект «Ай, болит!» + спецвыпуск «Ай, болит!» - индекс 44355;
- ♦ «Живица» - индекс 27807;
- ♦ «Дюймовочка» - индекс 45753.

Чемерица пригодится

Вышлю корни чемерицы для лечения алкоголизма. От вас - конверт с обратным адресом.

Н. М. Ковалева,
673310, Читинская обл.,
п. Дарасун,
ул. Луговая, д. 39.

Яйцо покатала - без боли встала

Я заболела в прошлом году: забеспокоил позвоночник - ни сесть, ни лечь не могла. Три месяца промучилась. А как-то случайно принесли мне спецвыпуск «Ай, болит!» - первый за январь 2002 года. А в нем как раз то, что мне надо! Покатала я яйцо по спине, сколько могла достать, а потом спать легла. Проснулась в четыре утра и не поняла, как с постели поднялась. Раньше-то ведь вставала еле-еле по стенке, и только в туалет. А тут даже боли не почувствовала! Потом, попозже, даже зарядку сделала. Повторила еще несколько раз эти процедуры - и силы нашлись буренок подоить. Соскучились коровушки по мне. Большое всем спасибо за газету. Она выручила меня!

М.И. Худолеева,
Приморский кр.

Вышлю травы

Вышлю наложенным платежом экологически чистые лекарственные травы: омелу, аир, морозник, окопник, лабазник, болиголов, дурман, солодку, девясил и др.

Любовь Архипкина,
357600, Ставропольский кр.,
г. Ессентуки,
пер. Рабочий, д.3.

Обрати внимание на травы старание

Многие женщины просят помочь избавиться от мастопатии. Я сама перенесла три операции из-за этого недуга, но благодаря народной медицине поправилась. Так что, милые, на травку внимание обратите: в ней исцеляющая сила.

Рецепт этого снадобья мне попался случайно. Поначалу даже не поверила, что трава меня выручит, но делать было нечего... Каждый день насыпала в термос по ст. л. зверобоя, мяты, спорыша, календулы, мокрицы и крапивы, да ч. л. чистотела добавляла. Заливала стаканом кипятка и настаивала полчаса. После процеживания, разливала на 4 порции и за сорок минут до еды принимала по одной.

На пятый день лечения боль в груди исчезла. Даже не верится, что она меня беспокоила когда-то.

Р.И. Фещенко, г. Кемерово

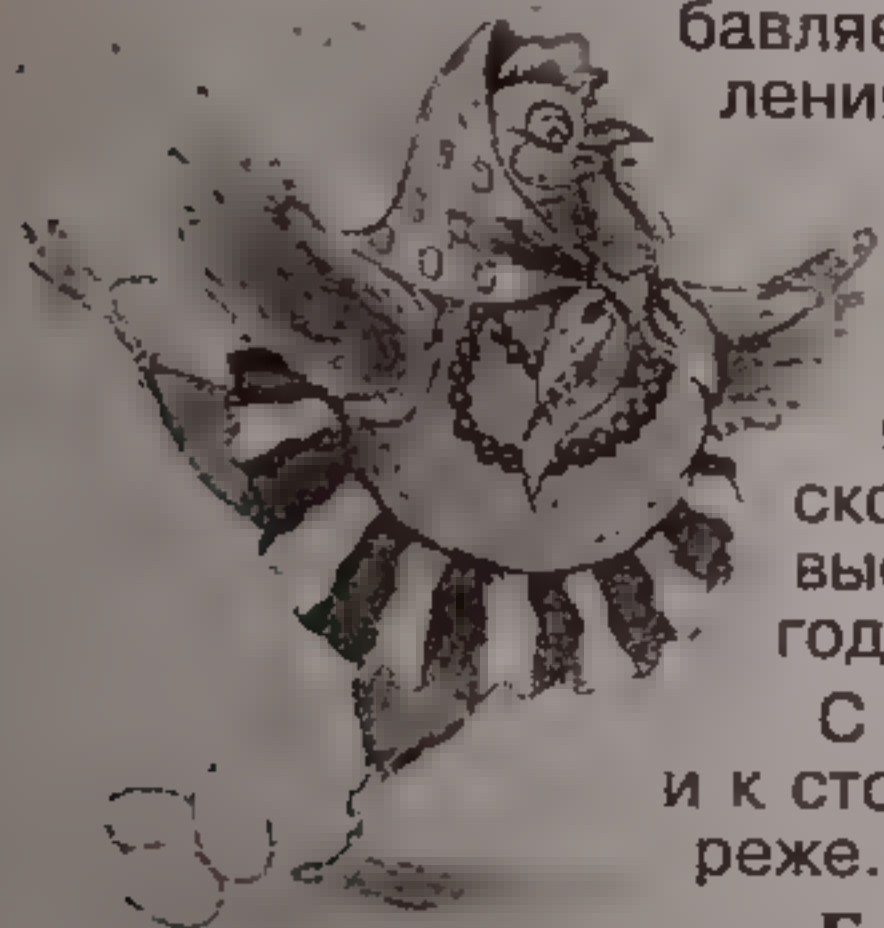
Зубы хрупки - спасут скорлупки

Тут спрашивали, что делать с крошащимися зубами.

Местность наша просто «переполнена» фтором, и из-за этого у многих зубы тоже крошатся. Однажды в одной из газет я прочитала, что за границей выпускается специальный порошок из яичной скорлупы, который добавляется в пищу детям для укрепления костей и зубов. Наш местный зубной врач подтвердил: яичная скорлупа очень полезна, потому что вместе с ней легко усваивается кальций. Нужно просто растолочь скорлупку одного вареного яйца, высушить ее и съесть. Раз в полгода будет достаточно.

С тех пор я постоянно так делаю и к стоматологу обращаюсь гораздо реже.

Е.Н. Агафонова, Кировская обл.



Здравствуй,

Ваш дружок - корешок

Надеюсь, мой совет поможет Ольге Степановне из Алтайского края и всем, кто страдает язвой желудка.

В Сибири и на Кавказе растет чудесная травка - ятрышник. Им-то и прогнала я свою язву раз и навсегда. Поможет он и вам. Накапайте корешков, промойте. Варите по одному, пока не станут мягкими. Перед каждым приемом пищи съдайте по корешку и запивайте водой, в которой он варился. Кстати, этот же метод применяют и при дизентерии.

В.А. Тюркина, Красноярский кр.

Настройся на добро

35 годам у меня уже был букет болезней: и ревматизм, и порок сердца, и язва, и бронхит... Всего не перечислишь. Только со временем я нашла простой и доступный, а главное - эффективный способ исцеления. Благодаря ему избавилась от всех болезней. Давно уже живу без таблеток и даже занимаюсь тяжелым физическим трудом. Поняла я, что болезнь - это следствие какого-то негативного воздействия на организм: обиды, злости, ненависти, черной зависти, страха... Негативная мысль может реализоваться во что угодно: в вирусы, микробы, травмы, опухоли, несчастье... Поэтому в первую очередь нужно очистить Душу, Дом и Мысли. В нашей жизни все связано. Если хочешь жить в уютном доме, займись благоустройством

души - генеральной уборкой мыслей и чувств. И наоборот, хочешь зажечь свет в Душе, раскрепостить Разум - начни с элементарной приборки квартиры. Убери из дома старые вещи, особенно оставшиеся от покойников, картины, которые дают негативную энергию и цветы-вампиры. Потом займись очищением Души - прости всех. Твои мысли должны быть настроены только на Добро, Мир, Гармонию, Любовь и Здоровье. И все наладится.

Пишите - отвечу и помогу всем. Только вкладывайте конверт с обратным адресом.

Любовь Викторовна Пестова,

*613554, Кировская обл.,
Уржумский р-н, с. Ашлань,
п/о Лопьял*

В одном из номеров «Ай, болит!» опубликовали мою просьбу - помочь вылечить у отца рак слюнной железы. Откликов пришло очень много, а проблема рака, к сожалению, очень распространенная, поэтому некоторыми рецептами хочу поделиться с читателями.

Клетки очищает и обновляет

В.В. Белобородов из Ленинградской области написал, что лечиться можно сабельником болотным. По-другому его еще называют пятилистником, лапчаткой болотной, растопыркой, рябинником, суставкой, сухоломом, заячьими ушками. Обновляет эта травка все ослабленные клетки организма, очищает его от вредных веществ, а на здоровые органы отрицательного влияния не оказывает. Траву собирают в полнолуние, а корни и корневища - осенью, в новолуние. Курс лечения - 1 - 1,5 месяца, и выпить нужно не меньше литра настойки. Готовится она

Вылечить рак?

так. Сухие стебли и корни измельчить до 1 см, наполнить ими банку на треть и залить хорошей водкой, потом плотно закрыть крышкой и дать настояться 21 день в темном месте. Пить по столовой ложке на 50 мл воды 3 раза в день до еды. Эту настойку можно и в пораженные места втирать. В первые дни приема может быть небольшое обострение болезни, но ничего - это пройдет.

Геннадий Дмитриевич Воликов из Тульской области предлагает пить авиационный керосин. Норма - по чайной ложке 3 раза в день до еды. Один больной вылечил опухоль пищевода - пил керосин по 4 - 5 раз в день



и по 2 - 3 раза ночью. Боль у него утихла сразу. Но не помогает это средство пьющим и курящим.

Чуть свеколки - боль на осколки

Нашла я и другие рецепты. Например, при раке желудка столовую ложку сушеных цветков картофеля заварить поллитром кипятка, первые полчаса сосуд с настоем не закрывать, а затем настоять в термосе 3 часа. Принимать по полстакана настоя 3 раза в день за 30 - 40 минут до еды. Курс - 21 день, затем 10 дней перерыв - и повторный курс. Поможет еще корень чернышника (полынь). 2 столовые ложки сушеного корня залить стаканом кипятка, настоять до остывания и принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день за полчаса до еды. Или 5 г канифоли измельчить в по-

ДОКТОР АЙВОЛИТ!

Теперь дыхание свежее

Хочу поделиться секретом избавления от неприятного запаха изо рта. Я раньше сама страдала от этого. Но нашла метод простой и эффективный.

Заваривала литром кипятка 5 ст. л. измельченной травы земляники, настаивала с полчаса и полоскала рот. А когда не было ее, использовала сельдерей: 2 ч. л. заливала стаканом водки и настаивала 2 недели. Перед полосканием смешивала 20 капель настойки с 50 мл воды.

А чтобы сохранить зубы от кариеса, я добавляю в стакан воды 20 капель спиртового экстракта прополиса (10 - 85-процентного) и держу во рту минуты 2.

*Т.Н. Комиссарова,
Костромская обл.*

Ужас болезни в прошлом

Пожалуйста, послушайте меня, все страдающие от воспаления тройничного нерва. Я болела 18 лет, пила в сутки по 5 - 6 таблеток финлепсина. Облегчения не было. Ушла с работы, так как не могла говорить. В январе 2001 года мне сделали операцию, и теперь весь ужас болезни в прошлом. Вот адрес: г. Саратов, Смирновское ущелье, д. 1, Областная клиническая больница, отделение нейрохирургии. Удачи вам!

*В.В. Калужная,
Саратовская обл.*

Известно давно: поможет пшено

Увидела письмо Юлии Жигаловой, которая спрашивает, как победить цистит.

Дорогая Юлия, полстакана пшена переберите и промойте. Затем высыпьте его в литровую банку и залейте стаканом воды. Сырой или кипяченой - неважно, главное, комнатной температуры. Энергично взболтайте все рукой, одновременно как бы разминая пшено пальцами. Вода станет белесого цвета - ее-то и надо выпить. Всю. Сколько раз в день так делать? А сколько хотите: вреда не будет. Боли, поверьте, прекращаются почти мгновенно, частые позывы тоже.

Но все равно лечение продолжайте две недели. Использованное пшено, естественно, не выбрасывайте, а варите кашу. Удачи!

*А.В. Победоносцева,
г. Торжок*



Блюдо - просто чудо!

Женщина из города Нальчик просила помочь сыну: у него хрупкие сосуды. Я могу вот что посоветовать.

Измельчите на мясорубке хрен - на два стакана без утрамбовки. Еще помойте свеклу, почистите и сварите. Когда будет готова, кастрюлю с ней поставьте в ванну с холодной водой, чтобы как можно быстрее остыла. Свеклу порежьте пластинами толщиной с палец. Затем все сложите слоями в трехлитровую банку: ряд свеклы, ряд хрена. Воду же из кастрюль-

ки не выливайте, а добавьте в нее пакетик лимонной кислоты, сахару 3 - 4 столовые ложки, соли немного. Попробуйте на вкус - раствор должен быть кисло-сладким. Готовый маринад залейте в банку и поставьте ее храниться в холодильник.

Такое «лекарство» я делала лично себе - очень вкусно, особенно с картошечкой. Впрочем, можно кушать с мясом, вермишелью - с чем угодно.

*Н.В. Васильева,
Приморский кр.*

Дрожжи пей - и здоровей

Наталья Александровна из Архангельской обл. просила помочь вылечить ее мужа от фурункулеза. Я советую лечиться свежими дрожжами. Маленькую пачку разделите ножом на 10 равных частей, одну дольку растворите в стакане теплой воды. Добавьте ч. л. сахарного песка, перемешайте и поставьте в тепло. Как появится пенка - пейте. И так каждый день.

Мне на лечение хватило упаковки дрожжей. Кстати, этим же средством можно спастись от угревой сыпи.

И.В. Лаврова, Ивановская обл.

Подскажу как



рошок и растворить в полулитре спирта. Принимать по чайной ложке 3 раза в день за 15 минут до еды.

При раке кожи 3 - 4 раза в день смазывать пред-

варительно очищенную перекисью водорода и подсушенную рану свежим соком чистотела. Поможет еще и морковь. Свежую натереть, сок не отжимать, а поставить на небольшой огонь и выпаривать до уменьшения объема наполовину. Дать массе остыть и прикладывать к больному месту.

При раке губы помогут сушеные цветки ромашки. Заварить кипятком, дать настояться и прикладывать теплую кашицу к опухоли. Или накладывать пластинки тонко нарезанной свежей свеклы. А можно корень лопуха свежим натереть на терке и есть, добавляя в салаты.

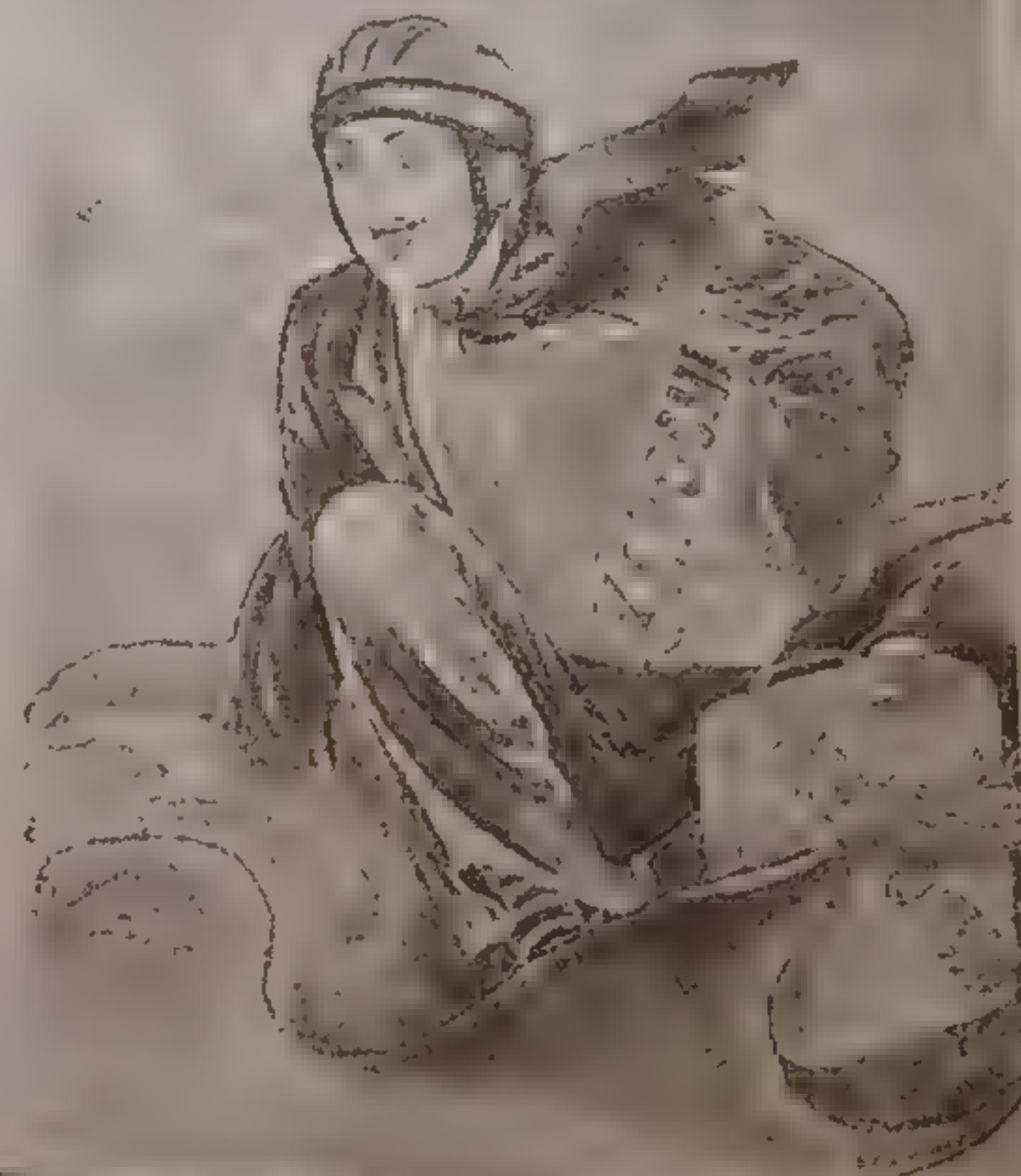
Соль берет недуг под контроль

При раке горла поможет соль. В стакан дистиллированной воды всыпать 2 чайные ложки (20 г) поваренной соли (нейодированной) - получится 10-процентный раствор поваренной соли (концентрацию выше применять нельзя!). Сложить в пять слоев широкий бинт (ширина - по высоте шеи) и смочить его в этом растворе, слегка отжать и обернуть вокруг шеи. По верху «соленого» бинта обмотать 4 раза сухим такой же ширины, но чтобы не жало. Пленку или компрессную бумагу применять нельзя! Солевую повязку носить 12 - 14 часов, а потом поменять на новую. Каждый раз после смены повязки надо протирать шею тампоном, смоченным в теплой дистиллированной воде. Во время лечения желательно не есть ничего соленого (лучше соль вообще

исключить из рациона) и поменьше принимать лекарств.

Ну вот и все. Большое спасибо всем, откликнувшимся на мою просьбу.

А. Махонина, Волгоградская обл.



Конкурс: «Мои записки»

Ах, каков болиголов!

Назначенные врачом гормональные таблетки мне не помогли, а наоборот, усугубили эндометриоз. Решила я тогда полечиться болиголовом по методике Тищенко. Начала принимать с одной капли настойки на треть стакана воды за полчаса до еды раз в сутки. Каждый день увеличивала дозу на одну каплю. С 13 до 26 капель воды брала 150 мл, с 27 капель - 200 мл. Дошла до 40 капель и обратно повернула - 39, 38 и т.д. Курс составил 80 дней. Мне его хватило, но при необходимости после десятидневного перерыва можно и повторить лечение. Болиголов - необыкновенное растение. Куда-то ушла моя депрессия, и появилось желание жить.

Т.А. Краснова,
г. Новороссийск

Упала я осенью, в гололед, и сломала ногу. Хирург оперировать только за день-ги соглашался. А как сумму назвал, я и обомлела: где ж столько взять? Тогда он велел садиться через боль недели две погода.

Привезли меня домой, положили на кровать - лежи. Хорошо, родные да друзья рядом, книг много.

Обложилась журналами, литературой медицинской - давай лечение выискивать. Так и узнала: есть народные средства от моей беды! Можно самим сапожок закрепляющий на ногу сделать, холодец

обязательно есть (он способствует нарастанию хрящевой ткани на переломе). Ну и еще кое-что.

Сын сделал мне толстую деревянную подошву, сбоку к ней прибил рейку, и мы зафиксировали ногу,



Можно и дома

лечить

переломы

прибинтовав ее к рейке.

К диванной спинке приделали приспособление и натянули веревку. Я подтягивалась, чтоб кишечник нормально работал. А еще дыхательные упражнения делала - выпячивала живот при выдохе. Ела продукты с послабляющим действием: свеклу, морковь, чернослив, курагу.

Пила кефир.

Обливали поясницу и смазывала

ягодицы кремом - это от пролежней спасает.

Даже шарики воздушные надувала - легкие берегла. Ведь от долго-

го лежания и пневмонией заболеть можно.

И уже через два месяца попробовала ходить на костылях. Первые три дня просто стояла, держась за двух сестер. На четвертый сделала три шага со страховкой. Потом количество шагов постепенно увеличивала. А теперь уж по всей квартире на костылях хожу, даже готовлю себе сама.

Из брошюр узнала я, что люди старше 50 лет подвержены остеопорозу. Это когда в костях кальция мало - они хрупкими становятся. Поэтому нам, пожилым, чтоб спастись от травм, препараты кальция полезно принимать. Да молока стакана по два в день выпивать. Больше на солнце и свежем воздухе, особенно зимой, бывать.

А главное, первые признаки болезни не пропустить: длительные, ноющие боли в грудном отделе позвоночника, при этом прилечь хочется (потом боли внезапно проходят), сутулость и уменьшение роста.

Н.А. Долгих, Свердловская обл.

Вот говорят: «Курение вредит здоровью...» А кто о себе думать будет, если и 20 лет еще нет? В этом-то возрасте сил на все хватает. Мне 52 года, а стал курить с 16 лет. Стаж приличный - 36 лет. А все началось в компании друзей.



Без промедления

Как откажешься, когда ребята постарше закурить предлагают. Вроде за своего считают... И покати-лось.

Табак - твой враг!

Табак, как рак, с цепкими клешнями. Начнешь дымить - не заметишь, как станешь постоянным «клиентом» курилки. Но я нашел в себе силы и бросил эту пагубную привычку. И теперь хочу поделиться с читателями «Ай, болит!» своим опытом.

Перво-наперво я про себя выяснил: хочешь прожить короткую жизнь, всю дорогу прокашлять и проплевать?

Желаешь быть обузой семье, если позволяешь тратить ползарплаты на сигареты, лекарства, зажигалки? Или мечтаешь оставить после себя больных детей и внуков? Тебя привлекает рак легких или гортани и нравится такое украшение, как трубочка, торчащая из горла? Кури на здоровье!

Я использовал любые способы, которые могут принести успех. Жевал жвачку при возникновении пагубного желания. Выбросил все пепельницы из квартиры. Вместо дорогих и хороших сигарет (какие обычно курил), покупал самые дешевые папиросы. Закуривая одну и делая затяжку, начинал кашлять. Злился, хватал

пачку за пачкой, выкидывая их в мусорное ведро. Делал длительные прогулки без сигарет, ходил в кино, библиотеки - там-то не покуришь.

Недорогой, но эффект какой!

Но основную роль в борьбе против курения сыграли народные средства. Жена моя гору литературы «перелопатила», пока не нашла заметку об удивительных свойствах овса. Продукт недорогой, зато имеет двойной эффект: подавляет пристрастие к табаку и снижает риск

ОТ БОЛЯЧКИ»

5

Несет пол-пала добра немало!

Из областного центра домой возвращалась я на электричке: опоздала на автобус. В вагоне трясло так, что казалось, будто сидишь на отбойном молотке. И так меня скрутило! От вокзала до дома метров 200, а я шла около двух часов. Что-то с правой почкой случилось.

Дома стала перебирать в аптечке лекарства, травы. И нашла половину пачки пол-палы. Срок годности давно истек, но ничего более подходящего все равно не было. Прочитала инструкцию и все по ней сделала. Столовую ложку травы насыпала в эмалированную кружку, залила стаканом холодной кипяченой воды, закрыла крышкой и поставила греться на водяную баню на полчаса. Остудила, процедила и отжала, долила ки-



пятка до первоначального объема.

Приняла полстакана, часа через 2 - 3 - оставшееся. Потом ела отварной рис, пила чай с брусничным вареньем. И к утру чувствовала себя значительно лучше. Боли, конечно, остались, но острота их притупилась. А через 2 дня приема пол-палы всякое недомогание и вовсе исчезло.

Л. Мельникова, Пермская обл.

Помог ткани кусок

Уже 3-й год я работаю фельдшером в маленькой деревеньке. Поначалу болялась - вдруг помочь не смогу бабушке какой или диагноз неверный поставлю. Но старички меня подбадривали, сами свои болячки знали: где подскажут, где народным методом поделаются. А однажды и меня вылечили.

Как-то пришлось дальнюю дорогу пройти. Устала сильно и не заметила, что каблук расшатался и гвоздик в пятку вошел. Кожа вокруг ранки покраснела, подошва отекала. Ступить невозможно: боль до колена пронзает. Начала себя лечить: и парила, и мази прикладывала, а толку... Тут и заподозрили мои бабушки неладное: «Медичка, верно, разболелась - три недели хромая ходит». Послали на помощь бабу Машу. Та ранку осмотрела и совет дала: «Возьми кусочек (с коробок спичечный) черной хлопчатобумажной ткани, сверни трубочкой и подожги. Дымком этим рисуй круги вокруг болячки». Так и сделала.

Уже на следующее утро боль исчезла, а дня через 3 - 4 ранка затянулась. Я, как врач, объяснения этому способу лечения не нахожу. Наверное, помогла вера в доброту и милосердие.

Н.В. Бохарева, Владимирская обл.

Отвар корней - нет средства верней

В нашем поселке живет долгожитель Николай Степанович. К чаю он любит готовить сладкие цукаты из аира. Нарезает корневища по 2 - 3 см, расщепляет на 4 части и варит 10 минут в густом сахарном сиропе (1:1,5). Затем остужает, цукаты кладет в стеклянные банки и ставит их в холодильник. Ест сладости с чаем, 2 - 3 раза в день. Цукаты - лекарство от многих болезней.

Еще корни аира помогают при лечении импотенции. Для этого приготовьте отвар из корней. Ст. л. сушеного измельченного сырья залей-

те 500 мл воды и варите на медленном огне 15 минут в закрытой эмалированной посуде. Потом остудите, процедите, перелейте в стеклянную посуду. Храните в холодильнике. Принимайте по 3 ст. л. 3 раза в день в промежутках между приемами пищи. Продолжительность лечения - 2 месяца. При необходимости после недельного перерыва повторите курс. Корни аира заготавливают в конце августа.

Николаю Степановичу 82 года, а волосы у него в идеальном состоянии. Раскрыл он секрет: все дело в настое

из аира с другими травами. Положите в эмалированную посуду 3 части корней аира, 3 части корней лопуха, 10 частей цветков ноготков, 15 частей шишек хмеля и залейте литром крутого кипятка. Посуду закройте крышкой, заверните в одеяло и настаивайте 3 часа. Затем процедите, перелейте в стеклянную посуду и храните в холодильнике. Смесь втирайте 8 - 10 минут в корни волос перед сном. Лечение длится 2 - 3 недели. При необходимости после отдыха повторить.

Ф.П. Платонов, Чувашия

Конкурс: «Мои записки от болячки»

Отказ от курения!

поправиться. Надо только приготовить его правильно. Залейте 2 ст. л. овса стаканом кипятка, дважды доведите до кипения и дайте настояться час. Кашу ешьте по утрам, а отвар, оставшийся после процеживания, пейте по четверти стакана 4 - 5 раз в день.

А еще ст. л. измельчен-

ных овсяных зерен с вечера заливал 2 стаканами теплой кипяченой воды. С утра кипятил 5 - 10 минут и пил как чай.

Отмечу, что полный отказ от табака - не сиюминутный процесс. Мой метод представляет собой постепенную очистку организма от никотина - на это уходит от одного до трех месяцев.

Снадобье пил -

и не дымил

Но есть и другие, менее длительные способы. Кстати, их я получил в ответ на мой призыв о помощи в борьбе

против курения. Так что и ты, «Ай, болит!», принял участие в моем освобождении от табачного плена.

С. Кустов из Архангельской обл. тоже испробовал эффект овса, но готовил его по-другому: «Утром, не закуривая, 5 - 6 ст. л. овсяных хлопьев в трехсотграммовой кружке заливал кипятком, добавлял сольцы, иногда подслащивал, вливал молочка, добавлял изюм или орехи. Заваривается «блюдо» очень быстро. Утром до трапезы не курить и только после нее надо спросить себя: хочется ли затянуться сигаретой? Когда я спросил себя на третий день об этом, то вспомнил, что не дымил эти дни. На

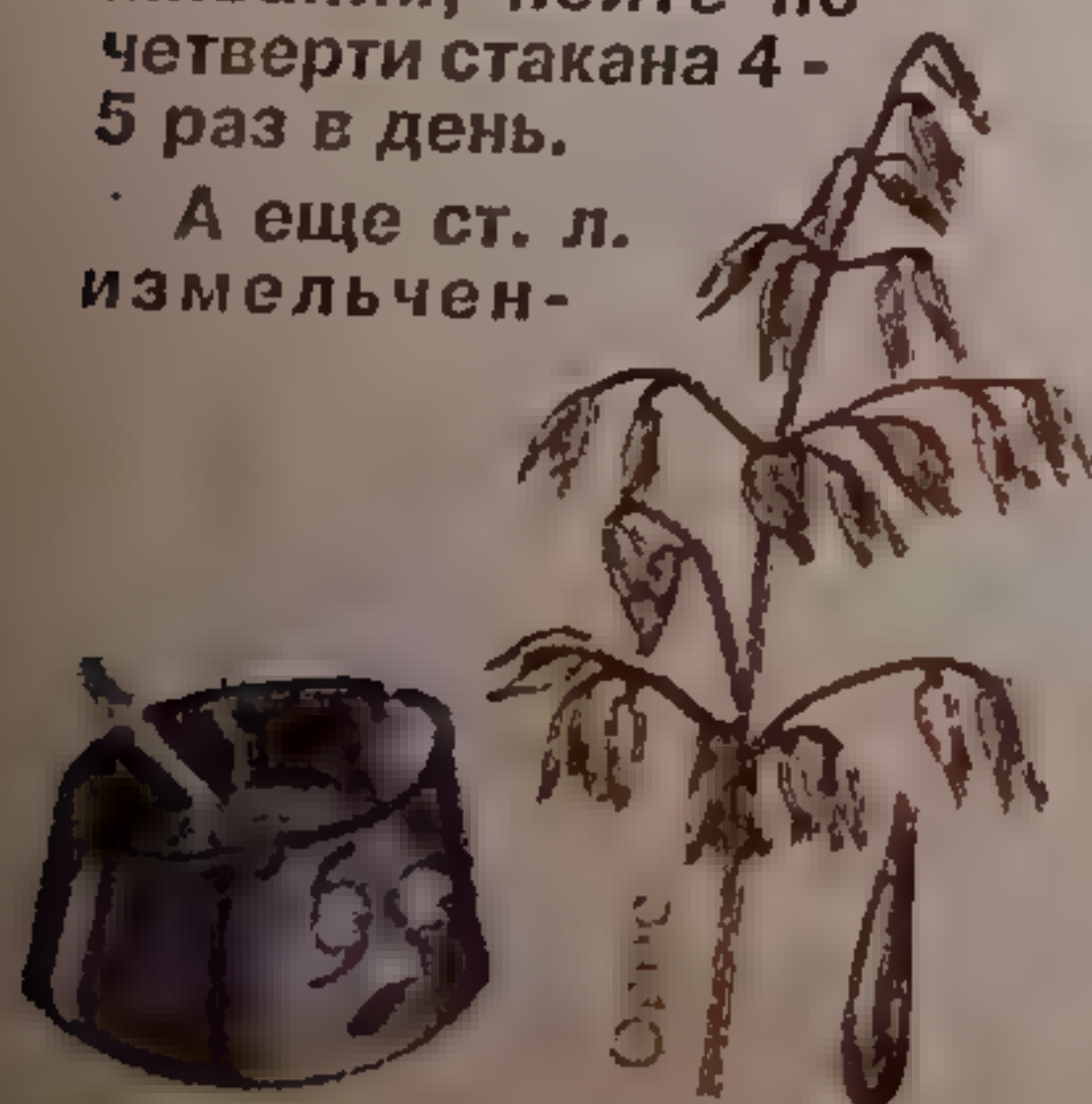
пятый день констатирую: так я же перестал курить! За это время так ни разу к табаку и не прикоснулся. Не курю и по сей день - разве это не чудо?!»

А К. Золотаревский из Новороссийска боролся с вредной привычкой с помощью эвкалипта.

Ст. л. листьев заливал 0,5 л кипятка. Настаивал час и добавлял ст. л. глицерина. Пил снадобье по четверти стакана 7 раз в день. И еще постоянно жевал корень аира или веточки черемухи. Они также дают стойкое отвращение к куреву.

От себя добавлю: пытайтесь, пробуйте, используйте все способы, в которые верите. И победите! Если вы действительно решили бросить курить - успех обеспечен!

С. Кучинский, Марий Эл



Как избавиться от артрита, не прибегая к лекарствам, мы узнали от М. Шуфутинского.

- Михаил Захарович, поговаривают, что вы сели на особенную диету?

- Да, я обратился к известному диетологу. Он кровь раскладывает по ферментам

Убрать соли - нужна воля

и выделяет то определенное количество продуктов питания, которое кому-то можно, кому-то нельзя. Определяет, в чем проблема, и составляет диету. За 3,5 месяца я сбросил 17,5 кг. Мне нельзя ничего сладкого, молочного, копченого, есть насильно за компанию. Можно только тогда, когда хочется.

- И давно вы на диете сидите?

- Уже 5 месяцев. И за это время я не только очистил организм от избытков соли, похудел, но и избавился от необходимости ежедневно глотать таблетки. Несколько лет пить один и тот же препарат мне надоело до чертиков. И когда я пришел к доктору, он мне сказал: «Сейчас ты принимаешь лекарство и оно на что-то действуют положительно. Но другая часть организма страдает. Так что в скором будущем ты начнешь принимать таблетки для спасения той части, которая пострадала.

И впоследствии у тебя начнет болеть еще что-нибудь». И получается, что фармацевтические компании сказочно богатеют, а мы с вами умираем.

- То есть все эти рекламы, вроде «с помощью нашего средства вы излечитесь быстро», абсолютная

ерунда?

- В общем-то, да. Здесь главное - психология человека. Надо просто самому осмыслить, что тебе нужно, а что нет. Потому что здесь не может быть таких слов как «можно» или «нельзя». Если мне что-то не нужно, я от этого воздержусь. У меня был артрит в тяжелой форме. Я какое-то время почти не мог ходить. Артрит - болезнь, которая вообще очень тяжело излечивается. В нашем организме есть определенная железа, которая у некоторых раньше времени перестает перерабатывать соли. И эти соли оседают в суставах, кристаллизуются и начинают разрывать ткани. Это очень болезненно и неприятно.

- Как вы сейчас себя чувствуете?

- Сейчас уже все хорошо.

Наталья Гудз,
«Целитель Плюс»

Все секреты

Орехи исправят огрехи

Ужин для настоящего мужчины - это не только жареное мясо. Поставьте на стол вазочку с орехами, и ночью вы будете на высоте. Мед с орехами усиливает потенцию - об этом знали еще наши прадедушки. В Китае издавна используют миндаль для усиления эрекции, а ацтеки ели на ночь богатые витаминами А и К плоды авокадо (и даже называли этим словом яички).

Известно, что кокос увеличивает количество спермы, финики улучшают ее качество, а спаржа, которая в избытке содержит фосфор, кальций и калий, помогает сохранить потенцию при болезнях предстательной железы.

Ольга Яковлева, «Семейный доктор»

Заморим червячка?

В Берлине открыли ресторан, где любой желающий может отве-

дать саранчи, червей и сверчков. Выгодно отличаясь ценой от мяса, эта здоровая пища абсолютно не полнит и легко усваивается.

«В наше время, когда говядина грозит коровьим бешенством, свинина страшит трихинеллезом, а при упоминании о курице в воображении возникает палочка сальмонеллы, - утверждает владелец заведения, - насекомые представляются самым безопасным провиантом».

Немцам, которые не могут выносить монотонности в меню ресторанов и бистро, открывается уникальная возможность вкушать

экзотические блюда. Вся живность поступает в ресторан со специальной фермы в Голландии.

Все, кто сумел преодолеть испуг и съесть деликатес, говорят о непередаваемых ощущениях. По мнению большинства, аромат мучных изделий из перемолотых червей напоминает грецкий орех, а вкус сверчков сродни крабам.

«Худеем вместе»



Когда воровство

Нередко обирала соседка

Прожили в общежитии университета четыре первокурсницы. Жили - не тужили и вдруг заметили, что время от времени у них стали пропадать вещи и деньги. И вещи-то не очень дорогие, и суммы незначительные. Через пару месяцев злоумышленник попался. Воровкой оказалась одна из подружек, которая беззастенчиво на протяжении семестра обирала своих товарок. Думаете, девушку осудили? Ничуть не бывало. Студентку даже не отчислили из университета. Дело в том, что мать злоумышленницы предоставила в деканат и милицию справку о том, что дочь ее страдает kleptomanией и поэтому не

подсудна. Немного позже я заинтересовался этим странным, на мой взгляд, явлением. Мне удалось даже встретиться и поговорить с некоторыми медиками, углубленно изучающими проблему «невольного воровства».

Свой «успех» не прячут от всех

Так, речь идет о безудержном желании совершить бесполезное воровство. Явление это известно медикам с давних пор. Существуют достоверные факты, что король Франции Генрих IV не мог противостоять искушению утащить с собой все, что ему нрави-

лось и что можно было незаметно унести. Впоследствии он отсылал обратно владельцам вещи, которые похищал. Сам же неоднократно подсмеивался над собой: «Не будь я королем, меня давно уже повесили бы за воровство». Хотя сам Генрих был человеком весьма добрым и щедрым.

Первая особенность kleptomана - он похищает вещь машинально, не корысти ради. Как сорока, которая любит тащить в гнездо все блестящее. Второе - kleptomаны никогда не придумывают средств для сокрытия улик, напротив, любят в своих жилищах выставлять напоказ украденные вещи. Третье - kleptomаны никогда не планируют воровства, оно происходит как бы случайно: увидел, схватил, потом, может, и раскаялся, да поздно.

Повод один у мужчин...

У мужчин особый вид болезни сопряжен с фетишизмом. Они хотят заполучить вещь, напоминающую первые сексуальные впечатления. В одной из школ преподаватель забирался в женскую раздевалку при спортивном зале и уносил ленты для волос, принадлежащие ученицам.

Среди слабого пола к бессмысленному воровству более склонны обеспеченные, замужние, но испытывающие семейную дисгармонию женщины. Известны случаи, когда на краже дешевой бижутерии попадались женщины с тугим кошелем, жены людей выше среднего уровня достатка.

В губернском городе Рос-

из газет

Бег - мой оберег

Мне 44 года. Три года назад похоронила мужа. И с тех пор никак не могла войти в колею. С полгода держалась температура 37,1 - 37,3. Ходила по больницам, сдавала анализы. Однако врачи ничего не нашли. Нет болезни, но нет и здоровья. Болит все, и ничего конкретно. Душевная боль преследовала постоянно. Меня не осеняло предчувствие нового несчастья, ощущение страшного одиночества. Я не находила себе места ни на работе, ни дома. Не хотела жить. Три года сдерживалась, чтобы не сотворить беды, не сделать что-либо с собой.

Однажды, читая журнал, обратила внимание на статью. В ней рассказывалось о том, как бег помог человеку, потерявшему близких. Правда, я в это не очень-то поверила, но в июне все-таки начала понемногу бегать в лесу за городом. Мы и раньше бывали здесь всей семьей, и потом я гуляла здесь, когда осталась без мужа. Но прогулки приносили только боль. Приходила домой, молчала и плакала: Что я, такая слабая, могла дать двум своим детям? Самой себе я казалась лишней...

В августе бегала уже регулярно по 10 - 15 мин. Все было так, как описывалось в журнале. Недели через три стала проходить душевная боль, исчезло желание умереть. Бегала изредка с сыном. В октябре попала в небольшую (всего 7 человек), но дружную группу любителей бега. И я уже не чувствую себя лишней. Мне снова интересно жить, работать, заниматься с детьми.

Правда, я все еще очень несдержанна, часто срываюсь. Сынишка плоховато учится, так из-за этого сама терзаюсь и его мучаю. Каждый раз ругаю себя за вспыльчивость, даю слово держать себя в руках, но все-таки опять срываюсь. Думаю, что к бегу, который так меня выручил, надо добавить еще что-то. Может быть, аутогенную тренировку или закалывание.

Н. Орлова, «ФиС»

Уморительная терапия

Российский психолог Николай Игнатов предлагает весьма оригинальный способ смехотерапии. Вы просыпаетесь рано утром. В соседней комнате спят родители, рядом похрапывает муж. А вы, прежде чем открыть глаза, начинаете тихонько смеяться. Вас могут счесть идиоткой, весь день подкалывать, но если вы сумеете просмеяться пять минут и будете повторять это упражнение хотя бы раз в неделю, через какое-то время вас не узнают. Вы станете более спокойной и раскованной, меньше будете реагировать на неприятности и больше радоваться жизни.



«Сам себе лекарь»

Оксана - молодая, преуспевающая в недавнем прошлом деловая женщина. Она попросила навести порчу на подругу Ирину. Что-то не поделили в бизнесе, и каждая занялась своим проектом. У Ирины дела пошли гораздо

хуже, следов постороннего воздействия на Оксану нет. А вот обратный удар сработал и стал причиной всех ее бед. Выяснилось, что Ирина, почувствовав неладное, обратилась к сильному мастеру. Он снял не только порчу, но и направил мощней-

Не рой яму другому: сам в нее попадешь!

лучше, и у Оксаны это вызвало жгучую зависть. Обратилась она к старушке колдунье. Но та почему-то не поставила раппорт - защиту от обратного удара. Потом бабуля умерла.

Через 5 лет Оксана снова пришла ко мне - не похожая на себя, со следами злоупотребления алкоголем на лице. Разрыдавшись, начала описывать свои несчастья: бизнес рухнул, влезла в долги, продала квартиру, умер младший сын, ушел муж, запил...

Диагностика показала: ника-

ких следов постороннего воздействия на Оксану нет. А вот обратный удар сработал и стал причиной всех ее бед. Выяснилось, что Ирина, почувствовав неладное, обратилась к сильному мастеру. Он снял не только порчу, но и направил мощней-

Некоторые в таких случаях начинают искать помощи у целителей и колдунов или у священника. Но еще лучше - просто не создавать себе подобных проблем, не наводить порчу на другого.

А чтобы у вас не было неприятностей, читайте регулярно молитву «Воздыхание матери о своих детях».

Н. М. Бобина, «Тайная сила»

Одно бабловство

сии 60-летняя генеральша любила приворовывать в лавках. Страсть ее была известна всему городу. По приказу мужа, за генеральшей следовал лакей, который щедро оплачивал (деньгами генерала) все украденное. Купцы и приказчики охотно притворялись, что не замечают проделок женщины.

В эти дни ненасытны они

В 1924 году в Берлине под наблюдением полиции находилась замужняя датчанка, которая, будучи обеспеченной материально, частенько попадалась на краже вещей в магазинах. Эти вещи она затем выбрасывала. Позже выяснилось, что дама со-

вершала кражи в период менструаций.

Естественно, воровской мир не мог оставить столь удачную «отмазку» от суда без внимания. Время от времени урки пытаются симулировать болезнь, но современная психиатрия позволяет без труда выводить мазуриков на чистую воду.

Что касается врачей, то практически все они убеждены, что корни клептомании следует искать в нарушении процесса полового созревания. Это состояние личности недолюбленной, недоласканной, воспитанной в атмосфере блокирования сексуальных начал. Никакой генетики тут нет. Клептомания передается вместе с семейными устоями: ребенок будет повторять действия и установки матери и отца. Скажем, они в погоне за престижем делают на ребенка слишком большую ставку, лишая вместе с тем и детства. Соответственно, он начинает компенсировать недостаток любви. Уговоры и укоры совести не приведут ни к чему хорошему. Путь к излечению - гармонизация неблагополучной сексуальной сферы, душевного климата. Лечить чаще всего надо семью.

Доктор Трэн, «Самоисцеление и долголетие»



Посидим поохаем...

Извели меня болячки

Панкреатит донимает: поджелудочная постоянно в обостренном состоянии. Да еще и язва желудка с повышенной кислотностью покоя не дает. Подскажите, дорогие айболитовцы, как с недугами справиться?

Галина Михайловна Забалуева,
344016, г. Ростов-на-Дону, ул. Гагрина, д. 40

На пальце грибок

Как вылечить грибок онихомикоз? На правом большом пальце ноги ноготь уже срывали, но снова вырос горбатый.

Галина Константиновна Лобачева,
662334, Красноярский кр.,
Шарыповский р-н, пос. Инголь,
квартал Путейский, д. 4, кв. 6

Как червя выгнать?

Несколько лет назад у меня обнаружили бычьего цепня. После лечения головка осталась. Нового червя врачи обнаружить не могут. А как же нет, если меня мучают боли в животе, поносы, слабость?! Аппетит зверский. Научите, как избавиться от мучителя.

Л.С. Михайлова,
393772, Тамбовская обл.,
г. Мичуринск, ул. Заречная, д. 3, кв. 4

Донимает простатит

Уже второй год мучаюсь от простатита. Антибиотики не помогают. Боли извели. Одна надежда на вас, айболитовцы!

Азамат Салимов,
453256, Башкортостан, г. Салават,
УЕ-394/2, отп. № 6

Обратите внимание!

Для начисления гонорара налоговая инспекция требует следующие данные о корреспонденте: ФИО; серия, номер паспорта; место прописки; дата рождения; номер страхового свидетельства государственного пенсионного страхования; ИНН (идентификационный налоговый номер).

Электронный адрес подписки через Интернет -
<http://www.ppressa.apr.ru> (ищите наши газеты по наименованию).

Теряет память

Дорогие айболитовцы, помогите моей сестре! Она теряет память. Даже обычные блюда не помнит, как готовить. Может, есть какие-нибудь лекарства? Подскажите!

**Валентина Ивановна
Высочина,**
302011, г. Орел-11,
ул. Березовая, д. 17

Не могу ходить

Мне 80 лет. Недавно сделали операцию: была грыжа. Сначала чувствовала себя хорошо, но через месяц ноги мои стали как ватные, а потом и совсем отнялись. Боли нет, но ходить не могу - к постели прикована. Подскажите что-нибудь! Может, травы какие попить?

**Валентина Михайловна
Стрикунова,**
663606, Красноярский кр.,
г. Канск,
ул. С.-Западная, д. 33, кв. 23

У мужа рак

У моего мужа рак прямой кишки. В декабре 2001 г. сделали операцию. А сейчас у него еще и желтуха началась. Помогите нам, пожалуйста, советами и травами. Нужны борец-корень, мужик-корень, ферула джунгарская, болиголов. А может, и еще какие предложите.

Е.З. Хонявина,
652603, Кемеровская обл.,
г. Белово,
ул. Орджоникидзе, д. 31

Без таблеток не засну

Мне 46 лет. Из них 15 не могу спать без таблеток. Как привыкнет организм к одним, назначают другие. Врачи говорят: это психологическая бессонница. Два раза лежала в отделении неврозов, но помощи нет. Меня постоянно мучает страх: если не будут помогать таблетки, что тогда? Помогите, ради Бога. Буду рада любым советам, рецептам.

Любовь Ивановна Ерастова,
600910, Владимирская обл.,
г. Радужный, квартал 1, д. 36, кв. 21

Спасите дочь!

У дочки-малютки после испуга началась эпилепсия. Вылечили ее. Но прошло 17 лет, и после защиты диплома в университете снова начались приступы. Если дочь на ногах, то делает шаг назад и начинает гладить голову от лба к затылку, раза 3-4. Если лежит, то, как неваляшка, садится-ложится и при этом тоже гладит себя по голове, также 3-4 раза. Все это происходит часов в 9-10 вечера и продолжается несколько секунд. А днем при сильной нагрузке дочь чувствует, что расплываются строчки (она работает с документами). Перед приступом у нее болит голова выше левого виска, это место горит - за волосы больно тронуть.

Помогите ее вылечить, я уже сына потеряла: умер от сердечного приступа!

Елена Григорьевна Хамаганова,
625007, г. Тюмень,
ул. Гваровской, д. 5, кв. 54

Газета зарегистрирована
Комитетом РФ по печати,
Св. №013382 от 02.03.1995 г.

Перерегистрирована
Министерством РФ по делам
печати, телевидения и
средств массовых коммуникаций
Св. ПИ №77-9101 от 31.05.2001 г.

Адрес редакции и издателя:
164501, Архангельская обл.,
г. Северодвинск, ул. Плоских, 3.

Отпечатано: ИПП «Кострома»
г. Кострома, ул. Сомоковская, д. 10.
Печать офсетная.

Заказ № 5866. Тираж 401.550 экз.
В ОАО «Северодвинская типография»
Заказ № 467 Тираж 12.764 экз.
Общий тираж: 414.314 экз.

Учредитель и издатель:
ООО «Газета «Ай, болит!»
Индекс: 50486 по Архангельской обл.,
34259 - по РФ. Цена свободная.

Время
подписания
в печать:
по графику -
четверг -
16.00,
фактически -
четверг -
16.00.
Еже-
дельник,
объем
1 п. л.

www.albolit.arh.ru
e-mail: albolit@arh.ru

Секретарь: (8184) 55-28-68
Отдел реализации: (8184) 55-16-48
факс: (8184) 55-18-08
Редактор, корреспонденты:
(8184) 55-08-68
Бухгалтерия, т./факс: (8184) 55-16-53
Отдел дизайна: (8184) 52-80-35

Директор Барболина Т.Е.
Редактор Крылова И.В.
Отв. секретарь Солодка О.Г.
Над номером работали:
Бабарухина Е.И., Мизин В.А.,
Улановская Н.Д., Голубин Р.В.,
Губкина Е.В., Буторина Е.Е.,
Овчинникова Н.И., Лукин Ю.К.,
Воронцова С.П., Шонина О.Ю.,
Иванова Т.Ю., Голубина Н.В.

Прежде чем воспользоваться рецептом из нашей газеты, проконсультируйтесь с лечащим врачом. За содержание опубликованной информации редакция ответственности не несет. Перепечатка без письменного разрешения редакции запрещена. При перепечатке материалов ссылка на издание обязательна.

Айболит!

Спецвыпуск

№ 23(86)

декабрь 2002 г.

www.aibolit.arh.ru

ГАЗЕТА-ЦЕЛИТЕЛЬНИЦА

Основана 11 апреля 1995 г.

В номере:

За столом

сидим с умом

× Постная еда выручит
всегда

× Чтоб в Новый год
не пенять на живот 2-3

Ищем в светелке
место для елки

× Ставим в дом
и счастья ждем

× Эта красавица
с хворями справится

× Иголки применяем
с толком

× Не лишними были и
вишни 4 - 5

Начнем гадания
без колебания

× «Крышу зимы» обо-
жаем мы

× Поставить хочу
за здравие свечу

× Правил свод на Но-
вый год

× Будем кратки: жди-
те Святки 6 - 7

Без примет

не мил белый свет?

× Уговорила ловко,
что нужна обновка

× На богатый стол
оказался зол ... 8

Адрес подписки
через Интернет -
<http://www.pressa.spr.ru>
Ищите наши издания
в каталоге по наименованиям.

К Новому году советы народу



Подписка на 2003 год!

По Объединенному каталогу «Пресса России» (том 1-й, стр. 79, 90, 91) на I полугодие 2003 г. открыта помесячная подписка на газеты: «Ай, болит!» - индекс 34259; спецвыпуск «Ай, болит!» (не входит в комплект «Ай, болит!») - индекс 29722; комплект «Ай, болит!» + спецвыпуск «Ай, болит!» - индекс 44355; «Живица» - индекс 27807; «Дюймовочка» - индекс 45753. Информацию о подписке вы можете найти в каталогах областных изданий.

За столом

- Да что ты! И в мыслях нет! И начала мне рассказывать о каждом блюде. Я сосредоточенно молчала несколько минут, а потом спохватилась:

- Подожди, сейчас достану блокнот... Знала бы ты, сколько мук выношу всегда после застолья. Ведь так хочется приготовить все повкуснее. Вот и старалась, чтоб мяса побольше на столе было. Да что говорить, жаловаться я умею. А чем силы зря тратить - лучше запишу рецепты.

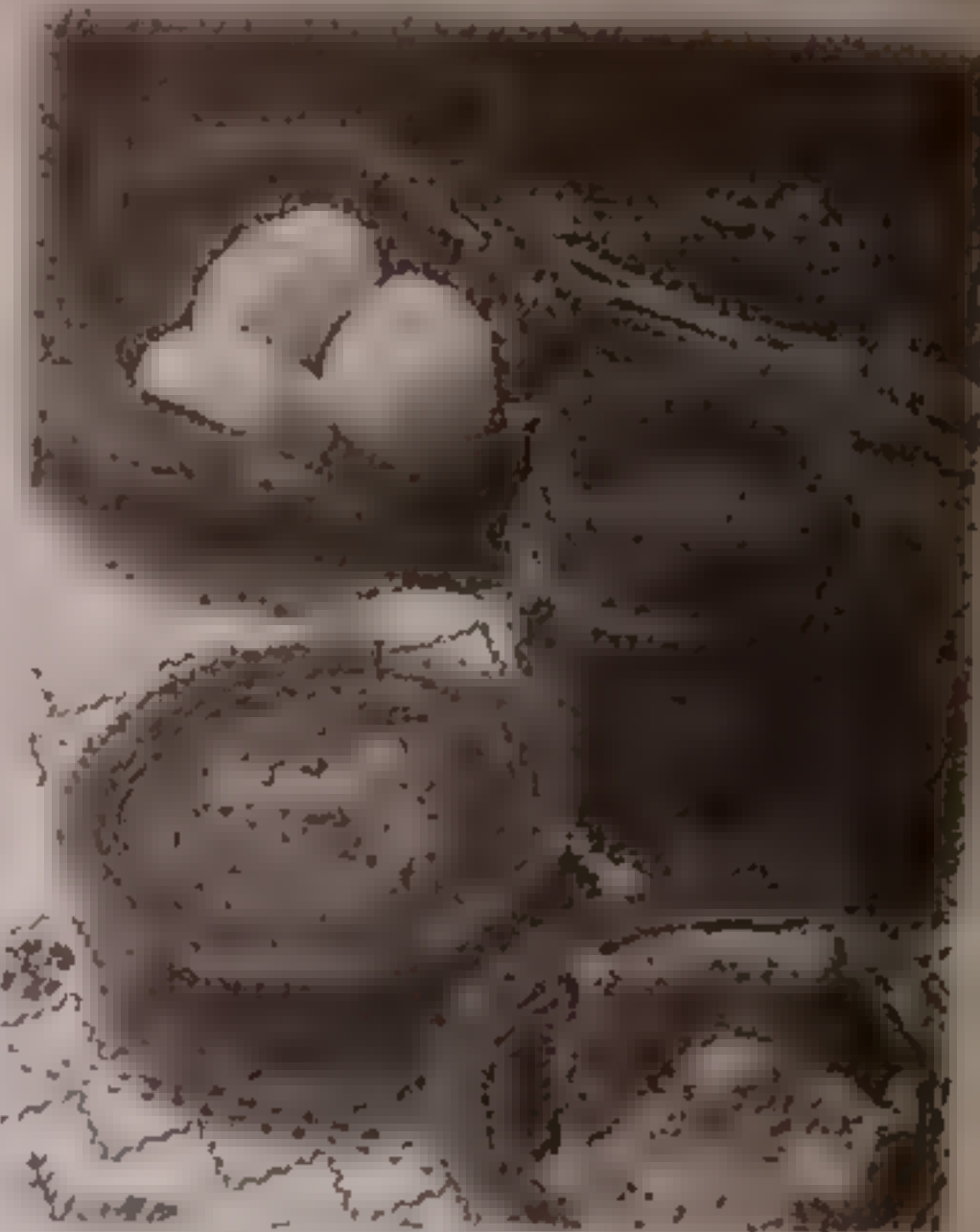
Щи

Полкочана капусты потушить с 2 ст. л. томат-пасты. 2 луковицы и

тальном масле и смешать с грибами. По вкусу добавить соль, сахар и уксус.

Салат из вареной репы с морковью и картофелем

2 репы, 2 моркови, 2 картофелины отварить, остудить, очистить от кожуры, нарезать кубиками. Добавить ломтики соленого огурца, мелко нарезанную петрушку, зеленый горошек. Перемешать и



2 ст. л. отварного риса.

Постная еда выручит всегда

От праздника этого всегда ждешь чуда. А вроде бы предыдущий прошел как обычно, но, может быть, теперь... И вот оно, чудо! Говорили и смеялись мы всю ночь, как в юности. А сколько перемен за годы разлуки произошло с нами! Вера ходит в церковь - поет в хоре. Там и мужа своего встретила. Хотя о ней уже злословили: мол, так старой девой и останется. Я же такой дружной семьи еще не встречала. Невольно сравнивала: вот тут бы мой Алексей сорвался, здесь бы я губы надула.

А какая Вера кулинарка! Стол - загляденье! И будто волшебные все блюда - к утру никакой тяжести в животе. Таблетки, что с собой прихватила, так в сумке и лежат нетронутыми.

И тут упал взгляд на стену - церковный календарь висит. Дни поста все выделены. Надо же, была вовсе: встречаем-то Новый год мы в Рождественский пост!

- Вера, а как же пост?

- Так ведь все блюда постные...

У меня глаза округлились. Так вкусно! Я и не задумывалась, из чего приготовлено. А у самой в голове картинка стола во время поста: чистая скатерка, на тарелке хвост морковки, хлеба кусок да стакан воды возле. И унылые лица «пиршествующих». Но здесь же ничего подобного!

- Вера, ты меня разыгрываешь?

Вот и Новый год на носу. Конечно же, украшу дом, куплю обнову и приготовлю... Что же приготовить? Мясной салат, мясо тушеное, курицу жарю. Господи, первого-то января снова буду маяться животом! Что-то ночные трапезы с годами становятся все более утомительными. Ну раз-то в году можно. Забила морозилку: богатый стол - гарант изобилия в будущем!

А буквально за неделю до праздника муж срочно уехал в командировку, дочка с друзьями в лесу надумала елку украсить. Я же, развешивая мишуру по квартире, перебирала в уме: кому позвонить - позвать или в гости напроситься? И тут вдруг телефонный звонок: «Люда, приходи к нам Новый год встречать!» С Верой мы были неразлучными подругами долгие годы - со школьной скамьи, а в последнее время дела да суета развели нас. И надо же, она будто услышала меня.

2 моркови мелко нарезать, слегка обжарить и добавить в капусту за 15 - 20 минут до окончания тушения. В кипящую воду опустить капусту, тушенную с овощами, и варить полчаса. Затем заправить мукой, обжаренной до кремового цвета и разведенной водой, положить соль, специи и варить до готовности еще 5 - 10 минут.

Котлеты из соленых грибов с картофелем

Полкило соленых грибов хорошо промыть и положить в холодную воду на 4 ч. Полкило очищенного картофеля отварить, слить воду и растолочь. Грибы мелко покрошить, смешать с картофельным пюре, посолить, поперчить, добавить ст. л. растительного масла, все хорошо растереть. Из полученной массы сделать котлеты, обвалять их в муке и жарить на растительном масле.

Грибная икра

2 стакана сушеных грибов замочить на 8 - 10 ч в воде. Затем настой слить, процедить через два слоя марли, снова положить в него грибы, подсолить и варить их до готовности на небольшом огне. Отваренные грибы остудить, пропустить через мясорубку. Лук мелко нарезать, обжарить на растительном масле и смешать с грибами.



выложить в салатник. Перед подачей на стол заправить растительным маслом, смешанным с уксусом, солью, сахаром и молотым перцем.

Суп фруктовый

3 средние свеклы сварить в кожуре, очистить, нарезать мелкими кубиками, залить охлажденной кипяченой водой, дать настояться 2 часа и процедить.

В свекольный настой (2,5 стакана) добавить 3 ст. л. сахара, стакан яблочного сока, 5 - 6 очищенных от кожуры и нарезанных яблок, стакан тщательно промытого и слегка распаренного изюма,

Наливашники

В 2,5 стакана муки добавить 0,5 ст. л. соли, 0,5 стакана сахара, 2 ст. л. растительного масла и замесить на воде (стакан) крутое тесто. Раскатать тесто в тонкий пласт, нарезать при помощи вазочки с острыми краями большие круги, положить на них рыбный фарш, зашипать, как вареники, и жарить в горячем растительном масле, чтобы подрумянились и вздулись.

Фарш: рыбу разделить на филе, пропустить через мясорубку вместе с репчатым луком, посолить и обжарить на растительном масле до готовности.

Точно так же делаются наливашники с капустой.

Фарш: квашеную капусту отжать через салфетку, выложить в сковороду, добавить мелко нарезанный лук, перец и обжарить.

Торт «Наполеон» постный

Взять 0,5 л пива и 0,5 л растительного масла. В эту смесь добавить муку в таком количестве, чтобы тесто было крутым, эластичным и не прилипало к рукам.

Поставить тесто в холодильник на 2 часа. Вынимать небольшими частями и раскатывать тонкие пласты нужной формы. Укладывать на противень или сковороду, обрезая неровные края. Выпекать при температуре 200 градусов.

Из полученных коржей собрать торт, промазывая каждый тонким слоем густого кисло-сладкого джема. Верхний намазать джемом и посыпать толчеными орехами или крошкой от коржей.

Вот с той поры, готовясь к Новому году, стараюсь отыскать новый оригинальный рецепт постного блюда. И чем больше узнаю, тем больше поражаюсь их разнообразию.

Л. Тараторкина, г. Волхов

СНДИМ С УМОМ

Ай, болят!

3

Обычно мы так поздравляем друг друга: «С Новым годом, с новым счастьем, с новым здоровьем!» - и вообще желаем всего наилучшего. Но очень часто бурное празднование вместо нового счастья может принести новые болезни или вызвать на свет божий и обострить старые. Чтобы этого не случилось, необходимо соблюдать, так сказать, «технику безопасности» поведения за столом.

Я сейчас не говорю о людях, которые строго соблюдают религиозный канон. Я говорю обо всех тех, которые, в общем-то, особенно не размысливая, кидаются в пост, потом этот пост бросают и начинают праздновать. Так вот, если вы постились перед Новым годом, перед Рождеством, вам нужно постепенно возвращаться к обычной пище.

Сначала - кушай мало!

Н е надо сразу насыщаться очень вкусной, разнообразной едой: она, по медицинским понятиям, тяжелая, потому что это жирная белковая пища, мясо, много различных салатов, много сладостей. А если вы постились, то ваши пищеварительные железы тоже отдыхали. Вы уменьшили количество пищи, не ели мясные продукты. И вырабатывалось меньше ферментов. Поэтому если сейчас обрушите на свою пищеварительную систему много жирной праздничной пищи, то ферментная система может не справиться. Просто вы не можете переваривать еду. Не- России разгов-е. потихонечку тренировать свой желудок и свою ферментную систему для того, чтобы вызвать усиление их деятельности.

Пусть хозяйки позаботятся о том, чтобы пища не вызвала у гостей никаких отрицательных явлений. То есть надо по-



ставить на стол продукты, которые помогают пищеварению, а это лимон, кислые напитки (клюквенный, из шиповника), кислые фрукты. Есть экзотические фрукты, которые содержат пищеварительные ферменты: это папайя, ананас. В ананасе находится фермент бромелаин, он работает и в кислой среде желудка, и в щелочной в кишечнике. Поэтому, если ваши возможности позволяют, все-таки на десерт постарайтесь дать свежий или консервирован-

Чтоб в Новый год не пенять на живот

ный ананас.

И никогда не подавайте на десерт сладкие фрукты. После мясного, жирного, после салатов, после всего того, что было на обильном новогоднем столе, нельзя есть персики, сладкие яблоки, груши, виноград, дыни. Они вызывают брожение в кишечнике. Лучше что-нибудь покислей!

Уметь не пьянеть!

Обычно праздничное застолье начинается с шампанского. Однако все газированные напитки обладают очень коварным свойством. Благодаря содержащемуся в них уг-

лекислому газу, они практически мгновенно проникают в кровь и могут вызвать быстрое опьянение. Если же выпить шампанского натошак, то опьянение может наступить еще быстрее.

Особенно хочется предупредить женщин, которые накануне Нового года очень много работают, хлопочут: квартиру убирают, стирают, чистят, готовят угощение и себя в порядок приводят. Конечно же, хозяйки устают, а на усталый организм алкоголь также действует сильнее и коварнее. Поэтому, приступая к новогодней трапезе, вспомните про-

стое правило: никогда не пейте на голодный желудок. Обязательно перед первым бокалом съешьте что-нибудь жирненькое, хорошо бы кусок хлеба с маслом, хлеб с маслом и сыром или кусочек мяса, чтобы желудок покрылся жировой пленкой, - это предохранит от очень быстрого всасывания алкоголя, который может испортить вам праздник. И хотя бы за 20 - 30 минут перед новогодним застольем полежите, отдохните. Это сугубо медицинское предупреждение, пожалуйста, последуйте ему. В крайнем случае съешьте парочку шоколадных конфет или несколько долек шоколада.

Еще одно предупреждение тем, кто страдает пониженным давлением. Гипотоники знают, как иной раз тяжело в компании: достаточно небольшого количества красного вина - и голова начинает кружиться, тянет в постель. При первичном воздействии алкоголя сосуды расширяются, падает давление, а у гипотоника оно и без того низкое, поэтому наступит полуобморочное состояние. Так вот, чтобы этого не произошло, ни в коем случае не надо пить на голодный желудок. Рекомен-

дуется съесть бутерброд с сыром, поскольку сыр повышает давление, выпить чашечку кофе или крепкого чая. Такая маленькая процедура поможет избежать неприятных последствий от приема спиртного.

Хочу еще предупредить, что алкоголь обладает коварным свойством сначала расширять сосуды, а затем их сужать. Похмельный синдром, который наступает на второй день, вызван тем, что происходит очень мощный выброс норадреналина из надпочечников, вещества, повышающего артериальное давление. Поэтому важно обязательно хорошо закусывать.

Коль сполна хлебнул вина

Все вещи, что помогают справиться с похмельем: холод (холодная вода, холодный воздух, холодное обтирание) и движение. Если человек опьянел, выведите его на улицу или в ванной умойте лицо и руки холодной водой, положите на лоб полотенце, смоченное холодной водой, чтобы прошли признаки алкогольного опьянения. И плюс движение. Потому что при этом вырабатывается особый фермент каталаза, который помогает расщеплять и перерабатывать алкоголь.

Галина Холмогорова,
Юлия Экарева, www.aif.ru



40 - 50 г иголок хвой (ели, сосны, пихты или можжевельника) промывают и мелко измельчают. Далее заливают литром кипятка и настаивают в эмалированной посуде 15-20 минут. Затем добавляют пол-литра охлажденной кипяченой воды, фильтруют и отстаивают 5-6 часов. Осторожно сливают, оставляя осадок на дне. Вкус напитка будет приятнее, да и витамин С сохранится лучше, если вместо воды использовать раствор лимонной кислоты (1 ч. л. на литр

ИЩЕМ В СВЕТЕЛКЕ

воды). В готовый экстракт можно добавить сахар из расчета 30 г на литр воды. Пить по полстакана 4-5 раз в день.

Этот настой выводит из орга-

муки и столько же сахара на литр настоя. Употреблять такой напиток по стакану в день.

А это средство дает сильный эффект витаминизации, выводит

поддержала на малом огне 30 мин. и настояла 12 часов (хороший отвар имеет коричневый цвет). Вылила его в ванну. Температура воды - 38 градусов, продолжительность приема ванны - 20 - 40 минут, курс - 10 дней. Для полной

ванны требуется 1,5 кг хвой, для половины - 3/4 кг и для сидячей или ножной - четверть кг.

После первого дня лечения я уже более не чувствовала, но все равно продолжала процедуры еще 10 дней.

Такие ванны производят необыкновенный эффект на людей с болезненной раздражительностью и поразительно укрепляют сердце и нервы.

Наша новогодняя красавица справляется со многими недугами: алкоголизмом, ушибами, переломами, ранами, аденомой простаты, импотенцией, язвой желудка, болезнями глаз, пародонтозом, бронхитом, кашлем, гриппом, воспалением легких и др.

Надеюсь, что после новогодних праздников никто не выбросит елку на улицу, а бережно соберет с нее хвою, чтобы использовать для здоровья.

Поздравляю всех с Новым годом и желаю крепкого здоровья!

Л.А. Ямщикова,
«Сам себе лекарь»

Эта красавица с хвоями справится

Вечнозеленая красавица обладает еще и уникальными свойствами оздоровления организма. Наш дедушка не раз вспоминал, как она спасала людей от голода, холода и многих болезней в военные годы. Вот несколько рецептов из опыта моего дедушки

низма радионуклиды, химические и другие и родные включения, а также снабжает организм огромным количеством витамина С.

К водным экстрактам хвой можно добавить морс, квас или капустный рассол. Получится замечательный напиток.

Из хвойных настоев можно приготовить кисель: ст. л. картофельной

из организма шлаки, предупреждает многие болезни, укрепляет иммунитет. Горсть хвой (40-50 г) сосны заливается двумя литрами воды в эмалированной посуде. Туда добавляется ст. л. размельченной луковой шелухи и ч. л. нарезанного солодкового корня. Все это кипятится еще полминуты. После ставится под одеяло или выливается в термос на 10-12 часов. Далее процеживается, доводится до кипения, охлаждается и хранится в холодильнике. В течение суток можно выпить от 1 до 2 л.

А мне самой удалось вылечиться от воспаления придатков. Как-то я сильно простыла, боли в низу живота были невыносимыми. И тогда решила обратиться к сосне. Заварила кипятком (5 л) иголки, веточки, шишки сосны,

даже, что не случайно). - Свой обычай не знаешь? Приметы не знаешь? А еще чистопородный русский, не гибрид какой-нибудь, вах, вах!

- Слушай, а если в какое-нибудь другое место елку определить? Или всего два годятся?

- Да нет, там еще другие приметы есть, только мне они не интересны - подумаешь, невидаль: деньги там, карьера... Так что посоветуешь, родной?

Я призадумался, глотнул коньяка, и вдруг вместе с живительной влагой в голову влилась совсем неплохая мысль:

- Знаешь что? Елка пускай по «детской схеме» стоит, но ты у нее несколько веток аккуратно срежь и над постелью прикрепи. Ты у нас джигит страстный, зачем тебе одному целое дерево?

Позже, уже собираясь, я спросил:

- Каха, а у вас в Грузии что, подобные приметы

На джигита жена не сергита

Возвращаясь домой, заглянул по дороге к бывшему однокурснику, Кахе Наридзе. Тот обрадовался:

- Заходи, дорогой, поможешь проблеме одну решить.

Усадил меня в кресло, прикатил столик с выпивкой и закуской, а сам принялся новогоднюю елку туда-сюда двигать.

- Так лучше? - спрашивает. - Или так?

- А какая, собственно, разница? Не все ли равно, где приткнуться?

- Э-э нет, брат, не скажи! Если с правой стороны от входа поставить - детишкам радости больше. А вот если в правом дальнем углу - жена никогда косо не посмотрит, потому как в постели совсем довольная будет.

- Подожди, что за чепуха, Каха?

- Какой такой чепуха? - возмутился приятель (он, когда волнуется, слова коверкать начинает - подозреваю

Ставим в дом

не часто встречаются?

- У нас и коньяк стаканами мало кто глушит, - пожал плечами приятель.

От монет - богатства свет

Всплываясь сквозь сугробы зимой, я тихо радовался, что уж у меня-то подобных проблем никогда не было и не будет. Ведь дорогую супругу новогодняя елка интересует лишь с точки зрения сыпучести и пожароопасности, а не по годам сознательную дочь - только как место складирования подарков. Так что задвинул мохнатую штуку куда-нибудь подальше в угол - и все дела, никаких тебе хорошедов!

Оказалось, радовался я напрасно, дома меня ждали аж целых три сюрприза. Первым из них оказалась теща, неведомо как добравшаяся в это время года из своей глубинки (найти бы

МЕСТО

ДЛЯ ЕЛКИ

**Иголки
применяем
с толком**

Увидев Ивана Петровича, шедшего из леса на лыжах, поздоровался и не удержался:

- Никак на районной зимней олимпиаде лыжников собрался выступать? Так я, Петрович, огорчу тебя - по возрастному цензу не пройдешь.

- Какая олимпиада, отбегался уже! - переминаясь и отряхивая с лыж прилипший снег, остановился Иван. - Жена отправила.

- Бывает, - зная, что супруга у Петровича нраву крутого добавил: - Помнится, одну девушку в зимний лес за подснежниками отправляли. Так то в сказке. Тебя-то за чем?

- За сосновыми ветками. - И, видя мой недоуменный взгляд, пояснил: - Новый рецепт от радикулита Наталья Семеновна на себе испытывает. Для него ровно килограмм хвои нужен. После обеда игольчатую зелень заливает в ведре тремя литрами кипятка, настаивает четыре часа. И к вечернему сериалу настой готов. Разбавляет его в ведре воды, ставит туда ноги да парит.

- И что, помогает?

- Прежде хворь во двор не пускала. Даже за скотиной приходилось самому ухаживать. Теперь вторую неделю без меня справляется. Кстати, у тебя ведь тоже сестра жены ногами мается. Давай готовь лыжи, завтра днем вместе в лес и пробегимся.

*С. Орлов, г. Москва
Записала О. Сергеева*

Конечно же, чтобы обеспечить благополучие наступающего года, по традиции его следует приветливо встретить. Ну а какой же новогодний праздник без елки? Без этого главного зимнего атрибута сегодня уже трудно представить Новый год.

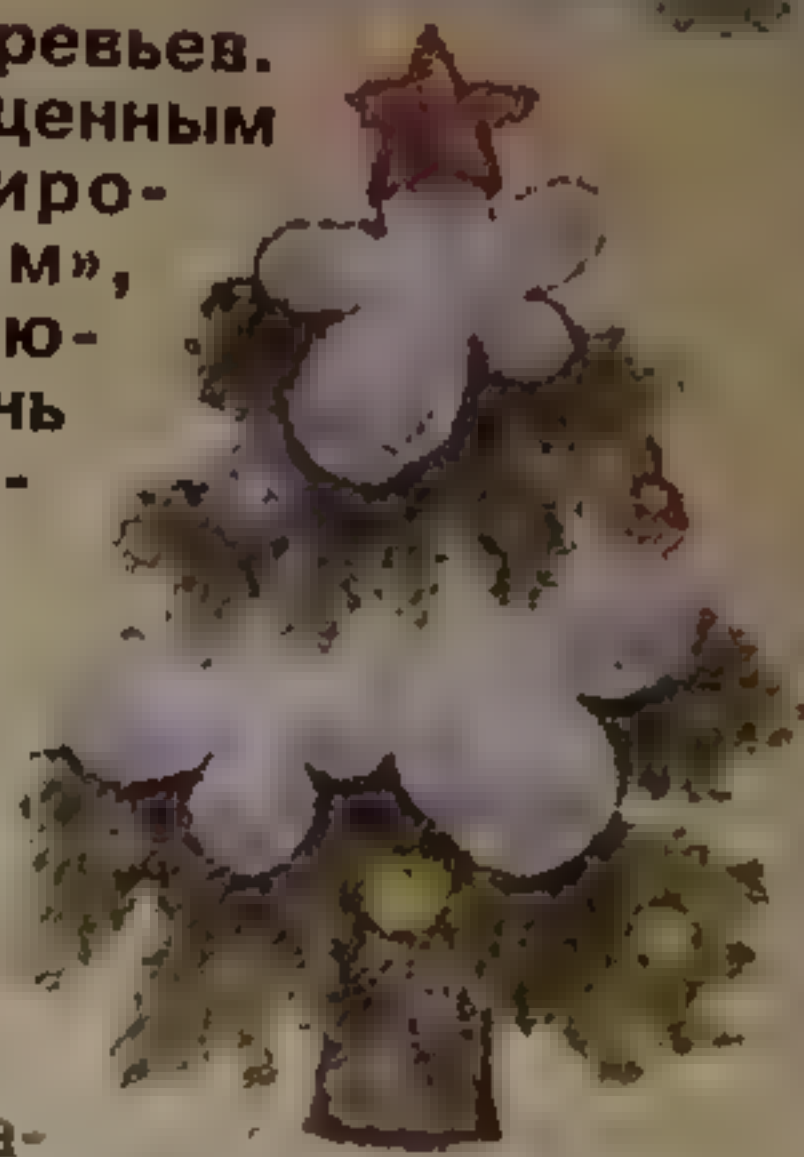
Не лиственными были и вишни

Ели как священному дереву стали поклоняться жители древней Германии. Они верили, что именно в ней обитают духи-хранители всего живого, что ель может справиться со злыми силами своими иголками. Зеленая в любое время года, она символизировала вечную молодость. Олицетворяла смелость, верность, бессмертие, долголетие.

А знаете ли вы, что раньше вместо елки украшали другие деревья. Это были вишни, специально выращенные в кадках. Но и традиция украшать елку существует более 2000 лет. Раньше люди считали, что все деревья наделены добрыми силами, что в них живут добрые духи. И, развешивая на ветвях угощения, подарки, пытались задобрить этих духов. Ну а уж вечнозеленая ель занимала особое место



среди всех деревьев. Она была священным центром, «мировым деревом», символизирующим саму жизнь и новое возрождение из темноты и мрака. Но раньше вмес-



то игрушек вешали плоды разных деревьев, яйца. Например, яблоки считались символом плодородия, орехи - непостижимостью божественного промысла, яйца - символом развивающейся жизни, гармонии и полного благополучия.

Итак, выбрав на базаре хорошенькую, пушистую елочку, сразу же определите для нее достойное место. Попав в тепличные домашние условия, красавица, которую только что «мороз снежком укутывал», превращается в изнеженную принцессу. На сквозняке ей холодно, у батареи - жарко. И все время пить хочется. Так что если ваша елочка будет стоять в ведре с песком, то поливайте ее через день, как комнатный цветок, а веточки опрыскивайте из пульверизатора. При таком уходе елка будет выглядеть великолепно и надолго останется с вами.

Для приготовления хвойного настоя нужна только хвоя ели или сосны.

Очистите иголки от веточек. Ветки лучше брать свежие или сохраненные в холодильнике (при комнатной температуре витамин С, содержащийся в хвое, быстро разрушается). Разотрите иголки стеклянным или деревянным пестиком, и залейте их кипяченой водой. На-

стаивайте 2 часа в темном прохладном месте. Перед употреблением добавьте сок лимона и сахар. Напиток выпейте в тот же день.

Он очень полезен людям, перенесшим инсульт, а также тем, кто лечит почки. Хвойный напиток очищает кровь, выводит из организма радионуклиды.

В. Попков, «Народный доктор. Толока»

И счастья ждем

того, кто ее подвез!). Вторым - огромная разлапистая ель в гостиной. И третьим - разбросанные по всей квартире обрезки золотой фольги: дочка вместе с мамой и бабушкой вырезали из них какие-то финтифлюшки.

Жена непривычно ласково разулыбалась:

- Привет, Сашок. Где был?

- Пиво пил, бутылки бил, - буркнул я и кивнул в сторону комнаты: - А эта радость откуда?

- Как откуда? Из деревни, конечно. - Алиса запнулась, покраснела и неуверенно добавила. - А елка, наверное, из леса...

Тут и сама «радость» встряла:

- Слышь, Шурка, придется тебе диван в другой угол перетаскать, место освободить нужно.

- Это еще зачем? Нам и тут хорошо спится!

- Саш, ну успокойся, - Лиска легонько погладила меня по плечу. -

Примета такая есть: если елку в левом дальнем углу поставить, украсить ее золотыми монетками и красными ленточками перевить - то денег много будет, материальное положение укрепится. Не расстраивай маму, она в это верит.

Теща вздернула подбородок:

- Не верю, а знаю точно! Между прочим, уже третий год так делаю - и третий год пенсию повышают!

Плюнув, я взялся за диван: спорить с женщинами - себе дороже. Единственное, что слегка утешало, - это мысль о том, как завтра поделюсь произошедшим с коллегами. Всегда приятно, когда тебя жалеют.

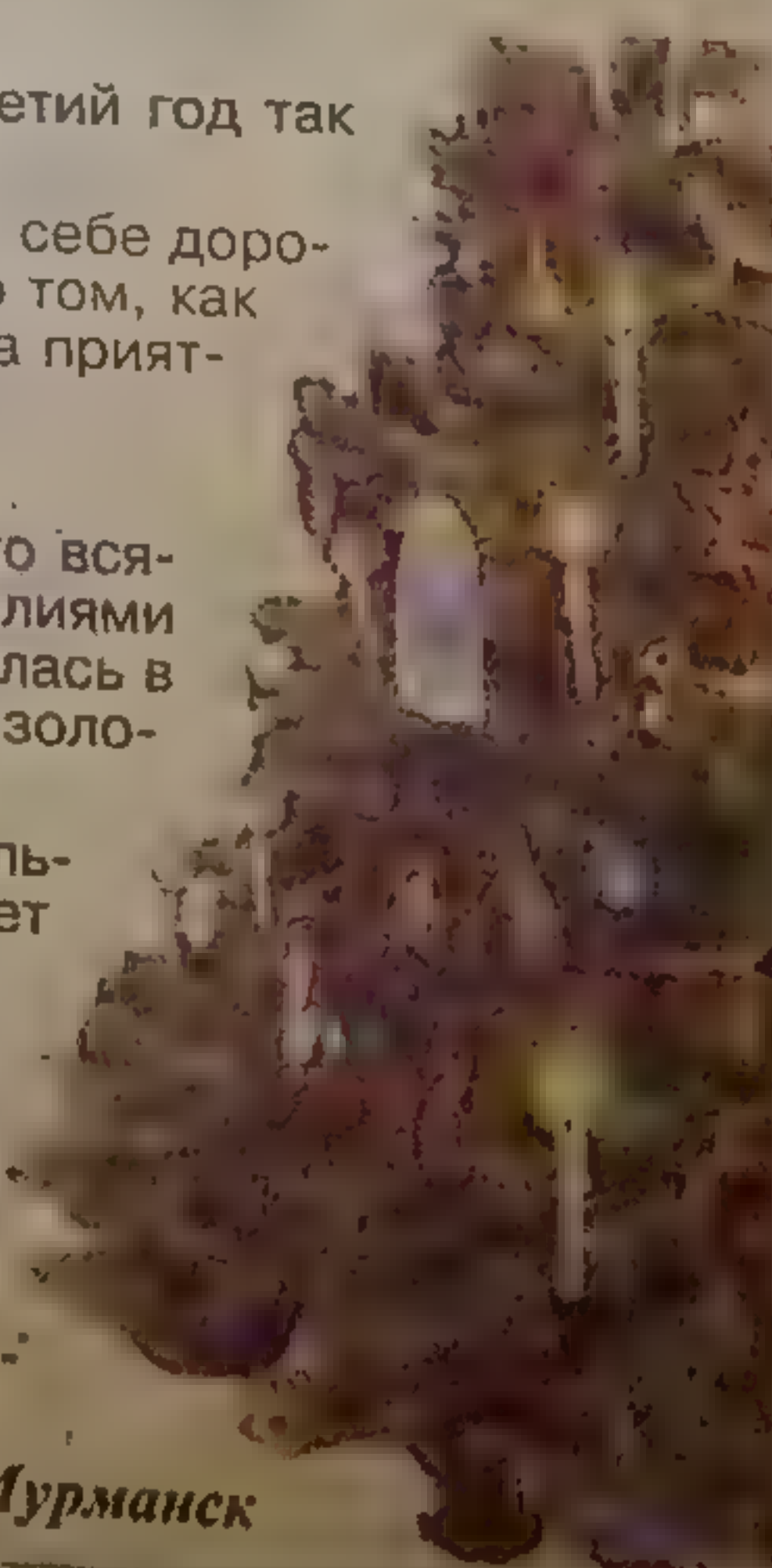
...Поднявшись утром к себе в контору, я понял, что всякие надежды на сочувствие напрасны. Общими усилиями работников елка из комнаты для чаепития переместилась в центр приемной. На ней были красные ленточки... и золотые монеты!

- Андрей Степанович, - тоскливо спросил я у начальника. - Хотя Вы-то не верите во все эти глупости насчет материального благосостояния?

- Почему же нет, еще как верю! А ты заметил, что наша красавица как раз напротив входной двери стоит? Говорят, должно способствовать служебной карьере сотрудников... Так что дерзай, молодой человек, дерзай.

И ведь дерзнул. Вот уже два года, как Андрей Степанович на пенсии, а вместо него - я.

Александр В., г. Мурманск



«Крышу зимы» обожаем мы

Январь - самый холодный месяц года, крыша зимы. «Храни нас Бог от теплого января» - так говорили на Руси. Это и понятно - тепло и мало снега, значит, не будет обильного урожая летом. Вот несколько примет и поверий, связанных с Новым годом и зимою:

♦ Если на Спиридона светло, лучисто - Новогодье предстоит морозным, ясным. Если хмуро и на деревьях повиснет иней - теплым и пасмурным.

♦ На Новый год небо звездное - к урожаю.

♦ Если в Новый год морозно и ясно, то и весь год будет прекрасным.

♦ В Новый год сильный мороз и малый снежок - к урожаю хлеба, а тепла и отсутствия снега во дворе в этот день боялись пуще пожара - это было верным признаком грядущего голода.

♦ Если в январе эхо далеко уходит - морозы крепчают.

♦ Зима морозная - лето жаркое.

♦ Если зимою выюги, летом ненастье.

♦ Каков первый день января, таков и первый день лета.

♦ Коли в январе март, бойся в марте января.

♦ В январе с крыш свисает много длинных сосулек - к урожайному году.

♦ Январь холодный - июль будет сухой и жаркий, не жди грибов до осени.

♦ Коли в январе частые снегопады и метели, то в июле частые дожди.

♦ Если январь в прошлом году был теплым, то январь этого года будет холодным. Холодные январы подряд почти не повторяются.

Начнем гадания

В наших краях редко кому удается заглянуть в будущее в новогоднюю ночь - не до того как-то, хотя... кто знает? Зато святочная неделя - с 7-го по 19-е января (по новому стилю) подходит для этого как нельзя лучше. Самые «верные» сведения, как говорят, можно получить в канун Рождества (в ночь на 7 января), на Старый Новый год (в ночь на 13 января) - звучит странно, но мы привыкли - и в канун Крещения (в ночь на 19 января). Остальные дни тоже подходят, но считаются менее «сильными».

Давайте сразу определимся в своем отношении ко всем этим пророчествам. Главное - согласиться с приятными предсказаниями, а те, что не понравились, свести к веселой шутке, потом и вовсе забыть. А теперь с правильным настроением посмотрим, что же говорит нам народная мудрость.

В этом году замуж пойду!

«Под Новый год девушка выходит на улицу и у первого встречного спрашивает имя. По примете, так и будут звать ее суженого». Ну что ж, вполне подходящее гадание: люди в эту ночь настроены благодушно. И все-таки для подобного эксперимента важно, во-первых, не напугать «подопытного» мужчину, а во-вторых, если он воспримет вопрос как повод для знакомства, вовремя «слинять».

А вот хорошая возможность использовать для прогноза любимое домашнее животное. «Надо загадать желание и позвать кошку. Если она переступит порог комнаты левой лапой, желание сбудется. Если правой - нет». Однако, не имея в наличии собственной кошки, не следует ловить ее на улице - у нее, в конце концов, тоже праздник!

А вот заглянуть к соседям-кошковладельцам вполне можно. И учтите: не так важно, сколько левых или правых лап перенесет животное через порог. Если их как-то слишком много, не пугайтесь: вы просто «перебрали». А лап у кошки как и положено, ровно 4 - по две спереди и сзади.

«Рассыпают на столе, не считая, пригоршню фасоли, бобов, гороха. Загадывают желание и пересчитывают. Если четное количество (фасолинок, горошин и т.п.) - желание сбудется, нечетное - нет». Совет:

Будем кратки:

прежде чем приступить к гаданию, расстелите на более или менее свободном участке стола газетку и постарайтесь на нее попасть. Иначе вашу россыпь хозяева будут собирать, как и иголки от елки, до следующего Новогодья. Кстати, есть по этому поводу еще одно поверье: «Если, делая предпраздничную уборку, девушка выметет какую-нибудь фасолинку или зернышко, то быть ей в наступающем году замужем». Казалось бы, чего еще девке надо? Так-то оно так, но при условии, что хозяйской дочурке уже стукнуло 18. А если еще нет? Вряд ли гостеприимное семейство скажет вам спасибо!

Супруг таков из-за сучков

«В темноте девушка идет в дровяной сарае, подходит к поленице спиной и на ощупь выбирает полено. На свету смотрят. Если оно гладкое, без сучков, то муж окажется хорошим. Если полено толстое и тяжелое - супруг будет состоятельным. Попалось суковатое - муж достанется дурной и сердитый. Если сучков много, то в семье народится куча детей. А коли полено кривое - супруг будет косой и хромой». Не знаю,

Правила свод

о том, что год зависит не от одной ночи, а от целых двенадцати дней нового года. Каждый день отвечает за определенный месяц. Вот, например, мечтаешь в июне поехать отдохнуть - отдыхай все шестое января.

«Если на Новый год надеть что-нибудь новое, то наступающий год будет удачным, а если в продолжение всего дня несколько раз переодеться, тогда целый год будете с обновками». Этот обычай наверняка придумали женщины для того, чтобы по-хорошему раскошелить своих зажимистых мужей.

Наши предки считали, что, если на Новый год кто чихает, но не от болезни, будет весь год счастливым.



Снова мы невольно ждем чуда, исполнения заветных желаний. И начинает казаться, что возможно все! Магия Нового года, как любого начала (как начнешь, так и пойдет), послужила основой целого ряда примет, запретов, правил поведения. Малые и старые, даже самые серьезные и здравомыслящие люди, обращают внимание на приметы, принимаются за гадания и берут на вооружение самые что ни на есть забавные обряды, пытаясь приманить счастье, которого всем нам порою так недостает! Начнем с примет.

Не без причин дорог почин

«Как встретишь Новый год - так его и проведешь». Старо как мир, и всем известно. Хотя в последнее время начали поговаривать

без колебания

правда, где городская жительница сможет отыскать дровяной сарай... Разве что заранее напилит разнообразных поленьев, заплатит штраф за несанкционированную рубку и сложит добычу в кладовке. Однако тут надо быть готовыми к последствиям. Возможно, девицу, вошедшую «задним ходом» за предсказанием, придется потом вместе с «вещим» поленом вынимать из-под груды разнообразных предметов, которые, как правило, хранятся в наших кладовках. И не кажется ли вам, что подобный подход к антресоли был бы еще веселее?

еще о нескольких вещах.

Например, поделимся одним способом, который поможет добиться желаемого (упорно ходят слухи, что он безотказно срабатывает). Вы для себя определяете, чего, собственно, хотите, потом записываете все на листочке. Когда будут бить куранты, нужно успеть бумажку сжечь, а пепел высыпать в бокал с шампанским и выпить. Воспользовавшиеся этим нехитрым ритуалом «бьют себя пяткой в грудь», утверждая, что все сбылось.

И еще. Некоторые историки утверждают, что всем нам знакомый Дедушка Мороз - одна из ипостасей древнего и могучего бога Велеса. И Новогодье - это его время. А он удивительно богат

(кстати, так говорят и сказки). Следовательно, ему есть чем поделиться. Более того, Велес-Мороз вполне может помочь, если обратиться к нему с какими-нибудь просьбами. Сделать это лучше всего в ближайшую к празднику среду. Форма обращения может быть любой - важно, чтобы шло от сердца. Тем, кто собирается о чем-то попросить Велеса, рекомендуется носить с собой обереги: камень - опал или обсидиан, металл - свинец, дерево - ель, орех или ясень.

Еще очень много всего можно рассказать о праздничных таинствах. Но ведь это же не последний наш Новый год! Поэтому, будьте уверены, мы еще поделимся с вами и другими известными нам секретами.

Будьте здоровы, успешны и счастливы в наступающем году!

Максим Булле,
Алиса Зверева,
«Тайная сила»



Поставить хочу за здоровье свечу

♦ Чтобы наступивший новый год был удачливее предыдущего, нужно 14 января на восходе солнца выпить стакан кипяченой воды с сахаром, в полдень выпить стакан молока вместе с белым хлебом, намазанным маслом и посыпанным сахаром, а на заходе солнца - стакан кипяченого молока, в котором растворить столовую ложку натурального меда. Во всех трех эпизодах приговаривать: «На удачу без отдачи!»

♦ 14 января в период восхода солнца и до его захода пешком ходят в церковь и ставят свечи за здоровье своих врагов, говоря четное число раз: «Во имя Отца и Сына и Святого духа. Я, (свое полное имя, полученное при крещении), молитвенный, крещеный, Божий, вас всех прощаю. Отныне Господь вам Судья. Аминь». Во время произнесения этого заговора свечу держать в левой руке, и лишь по окончании она передается в правую и ставится в подсвечник. Свечу в храме ставят где угодно, кроме Распятия, а по выходу из церкви делают посильное пожертвование.

♦ С 7 по 12 января очень хорошо подавать на стол хлеб и соль с тем, чтобы каждый едок съедал по четному числу кусков хлеба, посыпая их солью и говоря: «Хлеб-соль, чтоб не плакать, а весь конешний год был удачен».

«Магия»

ждите Святки

А вот способ узнать будущее для тех, кто не боится пожаров. Берется широкая и плоская тарелка, нагревается над свечой и ставится на обычный стакан. Это сооружение располагается возле стены. Лист бумаги надо легко скомкать, положить на тарелку и поджечь. Когда бумага догорит, поместите свечу так, чтобы на стену падала тень от пепла. По конфигурации вы все и поймете. Ничего не увидели - поверните тарелку, возможно, так станет яснее.

Если руки не для скуки

Следующий эксперимент - для тех, у кого «руки не для скуки». Берется тазик, в него наливается вода (пусть ее уровень немного не доходит до краев). На бортиках прикрепляют - можно пластилином - полоски бумаги. На них пишут варианты возможных событий: свадьба, любовь, встречи, деньги, болезнь и т.д. В половинке скорлупы грецкого ореха устанавливают маленький огарочек свечи и пускают кораблик на середину тазика. Какую бумажку он подожжет, такое событие с доморощенным предсказателем и случится.

Перечень гаданий столь необъятен, что все и не перечислишь. Но прежде чем пожелать вам всех благ и радостей, хочется упомянуть



на Новый год

1 января не разрешалось выполнять тяжелую и грязную работу, иначе весь год пройдет в труде без отдыха. Также 2, 11 и 20 января не следует затевать важных дел.

А вот старая, но верная примета для купцов, в том числе и современных: «В Новый год первому покупателю отдают товар за более низкую цену, придерживаясь поговорки «Дорог почин»».

Чтобы финансы не пели романсы

«У кого в Новый год будет пусто в карманах, тот весь год проведет в нужде». Все понятно: следуя к праздничному столу, набиваем карманы

деньгами. Правда, это чревато пропажей крупной суммы, если отправиться в гости, а потом еще принять на душу груз проводов уходящего года! Ну да ничего, поправимо: достаточно положить денежки в пакетик и прикрепить его изнутри кармана надежной английской булавкой. Что касается финансов (только не говорите, что такие мелочи вас совершенно не волнуют!), то есть еще парочка ценных предупреждений.

Оказывается, «Нельзя одалживать деньги под Новый год ни при каких обстоятельствах, иначе быть весь следующий год в долгах». И еще: «Не следует в последний день отдавать долги, не то весь год будешь расплачиваться».

Так, деньги обезопасили и приманили, идем дальше.

Следующая примета: «На праздничном столе должны быть в изобилии

еда и напитки, тогда весь год будет достаток». Вот это само собою получится: мы привыкли отмечать на всю катушку, наготовив всяческих разносолов. И, судя по еще одной примете, ждет нас всенародное счастье: «Последняя рюмка в канун Нового года принесет удачу тому, кто ее выпьет».

Что еще?.. «Перед Новым годом нельзя выносить сор из избы, иначе целый год не будет благополучия». Да, но что же тогда делать? Уборка заранее - это, конечно, хорошо. Теоретически. Неужели кто-то верит, что любимые домочадцы, готовясь встречать праздник, ни соринки не обронят? Так что придется нам с вами воспользоваться заморским новогодним способом: беря пример с итальянцев, выбрасывать в окна всякую ненужную утварь. Это ведь не то же самое, что «вынести», правда?

Итак, с приметами вроде успешно справились: ничего особо сложного в них нет, все вполне достижимо.

По материалам Интернета

И этим суевериям «не страдал» доверием

Моя подруга мне нравилась... Несмотря на некую прибалтийскую заторможенность и определенные причуды, она была по-детски непосредственной девчонкой, забавной в своей доверчивости и чистоте. Наша учеба в институте подходила к концу. Шикарная двухкомнатная квартира, доставшаяся Лике по наследству, была, что греха таить, не только не последним, но, пожалуй, и самым веским аргументом, толкнувшим меня на нелегальную эмиграцию из родительского дома.

Мы жили гражданским браком, хотя граждане соседи зачастую не проявляли истинно гражданских чувств и при виде Анжелики радостно чесали языками по поводу распущенных нравов молодежи.

В результате в ноябре 1991 года мы с Анжелой отправились подавать заявление в ЗАГС.

Уговорила ловко, что нужна обновка

После того как мы заплатили государству за стремление создать новую ячейку общества и заполнили анкеты типа «не состоял, не привлекался...», нас наконец-то осчастливили датой бракосочетания. Я совсем уже было собирался откланяться, как Анжелика надула губки и заявила сердобольным женщинам:

- Не пойдет!
- Но, девушка, почему?
- И не просите!!!

Пока нас не заставили заплатить за что-нибудь еще, я вытащил Лику в коридор и прошипел:

- Так, в чем дело?
- Это ведь пятница, тринадцатое. Ты что, не веришь в приметы?
- Почему же, в какие-то верю. (Я начал загибать пальцы.) Если нетрезвая компания в темном переулке просит у человека закурить, скорее всего, ему предстоит бег на длинные дистанции или жесткий массаж лица. Если с утра человек примет на грудь, то, вероятно, весь день он будет освобожден от своих прямых обязанностей из-за неадекватного подхода к ним...

Тут я осекся, но Лика, как обычно, пропустила мои слова мимо ушей и только жалобно прошептала:

- Ну, еще... дни как раз критические.

Последнее меня убедило, и свадьбу мы решили сыграть после Нового года.

Запах надвигающихся неприятностей я почувствовал еще дня за три до Нового года, когда Лика с милой улыбкой принесла мне утренний кофе в постель. Так как раньше все было наоборот, естественно, это не могло не вызвать вполне закономерных подозрений.

- Эдик, знаешь, есть такая примета: если Новый год встретить в какой-нибудь обновке, то и весь следующий год будет удачным. Ради бога, осторожнее с чашкой!..

Помня о том, что сделать женщину счастливой нетрудно, но также важно и самому при этом оставаться счастливым, я выпалил:

- Как насчет домашних тапочек? Старые-то порвались.

А Лика продолжала:

- ...И еще нужны деньги на приличный стол - вот, прикинула, что купить надо.

От взгляда на список длиной с рулон туалетной бумаги я покрылся холодным потом и с самым убедительным видом, на какой только был способен, сказал:

- Кроме того, лишних финансов все равно нет. Не забывай, еще свадьба впереди.

Анжелика непонимающе уставилась на меня, а потом обиженно протянула:

- Ну что тебе так дали эти тапки? Обойдись, так и быть, ради праздника. А вот сидеть за столом без платья просто неприлично.

На богатый стол оказался зор

В общем, как-то незаметно для меня средства на новое платье и на праздничное «пищевое отравление» оказались у Лики в кармане. Ведь термин «богатый стол» эта милая девушка понимала предельно просто, а именно: чем больше еды, тем лучше. В принципе мысль о разнообразии тоже приходила ей в голову, но, так как способности Лики к готовке сводились к трем - максимум к четырем блюдам, несложно представить, что меня ждало.

Морозилка оказалась забита килограммами сосисок, на плите ожидали своего часа несколько кастрюль с аккуратно очищенной картошкой, а в углу кухни на ящике с водкой тоскливо приютилась бутылка «Советского полусладкого». Пятилитровое ведро на подоконнике оказалось наполнено месивом из яиц и крабовых палочек.

- Что это? - тупо спросил я, опуская крышку ведерка на место.

- Салат из крабов, очень вкусный. А картошка - гарнир к сосискам: и пожарю, и пюре сделаю. Впрочем, кому не хватит, еще пельмени есть.

- Грхх! 3-3-з-зачем столько... всего?

- Как зачем? (Лика убежала в комнату и вернулась с какой-то книжечкой - не то с астрологическим прогнозом на всю беспросветную жизнь, не то со сборником предсказаний на худшие моменты этой самой жизни.) Вот, смотри: «На новогоднем столе должны быть в изобилии еда и напитки, тогда весь год в семье будет достаток». Теперь ясно?

- Ясно только то, что весь следующий месяц нам придется жить в долг! - просипел я, махнул рукой и отправился в магазин тратить последние деньги на продукты. На разнообразные продукты.

Это ложь! Нет галош

Вопреки ожиданиям, первый гость заявился не спустя какое-то время после боя курантов, а часика за два до этого.

- Надоели все эти жульены, конфи из гуся, стью-стек и меренги, вечно одно и то же! - заявил Серега, вгрызаясь в бутерброд со шпротами и нагло игнорируя речь президента. - То ли дело по-русски: выпил, закурил, а закуску запил. Кстати, чем это у вас так несет?

Лика, обиженно поджала губы и стала яростно накладывать салат. Народная мудрость гласит: если женщина молчит, лучше ее не перебивать. Тут на экране телевизора нарисовался Кремль.

Поздоровались друг друга. Чокнулись, выпили.

- Это, наверное, из мусорного ведра, - сказала Лика.

- ?!

До меня, благодаря какой-никакой тренировке, все дошло несколько быстрее, чем до Сереги:

- Она не шампанское имеет в виду, а просто отвечает, чем так пахнет в квартире. Кстати, Анжела, а действительно: неужели трудно дойти до мусоропровода? Да сам бы сделал, только скажи...

Лика помялась:

- Ты ж не веришь в приметы - не хотела злить лишней раз. Вот слушайте: «Перед Новым годом нельзя выносить сор из избы, иначе не будет домашнего благополучия».

Я не знал, плакать мне или заставить сделать это будущую супругу:

- Послушай, девочка, ты филолог или где? Когда-нибудь слышала о фразеологизмах? Ну нельзя же все понимать в буквальном смысле - иначе так и будешь постоянно садиться в галошу! Дошло?

- Нет у меня никаких галош!

- Попадать впросак! Вляпываться в...! Садиться в лужу!

- На улице снег!

- Дура!

- Сам такой!

Серега покрутил головой. Поднялся. Вздохнул:

- Знаете, ребята, я тут подумал... Стью-стек - это ведь не такая уж и плохая вещь.

С Анжелой мы, конечно, помирились. Подали заявление в ЗАГС и даже сыграли свадьбу. Но через одиннадцать месяцев - развод. А все потому, что, не доверяя приметам вообще, я оставил без внимания и самую важную: как встретишь Новый год, так его и проведешь. Мудрость действительно безошибочная, чего уж там! Только вот жалко, никогда не узнаю, позавидовать или посочувствовать стоит тому мужику, который ее первым озвучил. Судя по специфическому русскому юмору - скорее, второе.

Э. Марев, г. Северодвинск

Газета зарегистрирована
Министерством РФ по печати.
Св. №013392 от 02.03.1995 г.
Министерством РФ по делам
печати, полиграфии и
книжной промышленности
Св. №77-0101
от 02.03.1991 г.
Адрес: 163000, Северодвинск,
ул. Южная, 3.

Отпечатано в типографии
г. Северодвинска, ул. Южная, 3.
Печать офсетная.
Заказ № 617 Тираж 241.450 экз.
Учредитель и издатель:
ООО «Газета «Ай, болят!»
Индекс: 29722

2 раза в месяц. Объем 1 п. л.
Цена в розницу свободная.

Всего
10 номеров
в печать:
подписку
по почте
170
в розницу
1700

www.aibolit.ru
e-mail: aibolit@arhiv.ru

Секретарь: (8184) 55-28-66
Один экземпляр
(8184) 55-10-49
Факс: (8184) 55-16-66
Редактор-корректор:
(8184) 55-03-63
Бухгалтер: ф. (8184) 55-10-77
Один экземпляр: (8184) 55-10-77

Директор
Редактор
Секретарь
Барболова Т. В.
Крылова И. В.
Соловьева О. Г.
Над номером работали:
Бабарукина Е. И., Мазин В. А.,
Оксеничкова Н. И., Голубин Р. В.,
Буторина Е. Е., Улановская Н. Д.,
Голубкова Е. Л., Иванова Т. Ю.,
Губкина Т. И., Голубина Н. В.,
Шошина О. Ю., Верещагина Е. И.,
Апполонова Э. И., Прохорова Н. В.

но прощения.

- Ну, еще... дни как раз критические.

Последнее меня убедило, и свадьбу мы решили сыграть после Нового года.

Запах надвигающихся неприятностей я почувствовал еще дня за три до Нового года, когда Лика с милой улыбочкой принесла мне утренний кофе в постель. Так как раньше все было наоборот, естественно, это не могло не вызвать вполне закономерных подозрений.

на худшие моменты этой самой жизни.) Вот, смотри: «На новогоднем столе должны быть в изобилии еда и напитки, тогда весь год в семье будет достаток». Теперь ясно?

там вообще, я оставил все важное: как встретишь Новый год, так его и проведешь. Мудрость действительно вот жалко, ошибочная, чего уж там! Только вот посоникогда не узнаю, позаивдовать или почувствовать стоит тому мужику, который ее первым озвучил. Судя по специфичному русскому юмору - скорее, второе.

Э. Марев, 2. Северодвинск

Газета зарегистрирована Комитетом РФ по печати, Св. №013382 от 02.03.1995 г. Перерегистрирована Министерством РФ по делам печати, телекоммуникаций и средств массовой информации Св. ПИ №77-9101 от 31.05.2001 г. Адрес редакции и издателя 164501, Северодвинск ул. Гвардейская, 3	Отпечатана в типографии г. Северодвинск, ул. Южная, 5. Печать офсетная. Заказ № 617 Тираж 241.450 экз. Учреждение и издатель: ООО «Газета «Ай, болит!» Индекс: 29782. Объем 1 п. л. Цена в руб. инд. свободная.	Цена подписки по графику по фактическим данным 17,00. фактически - 17,00.	Секретарь: (8184) 55-28-66 Оддел реализации: (8184) 55-16-48 факс: (8184) 55-16-08 Редактор, корреспонденты: (8184) 55-08-68 (8184) 55-16-53 Бухгалтерия, т./факс: (8184) 55-28-35 Оддел дизайна: (8184) 52-98-35	Директор Редактор Отв. секретарь Над номером работали: Бабарухина Е.И., Мизин В.А., Улановская Н.Д., Голубин Р.В., Овсипенко Н.И., Улановская Н.А., Евдокимова Е.Д., Улановская Т.Ю., Евдокимова Е.Д., Голубина Н.В., Губская Е.В., Буторина Е.Е., Шошина О.Ю., Верещагина Е.П., Анопишова Э.В., Прокладина Н.Р.
--	---	--	--	---

Прежде чем воспользоваться услугами газеты, прошу ознакомиться с условиями подписки. При перепечатке ссылка на издателя обязательна.

Елена Григорьевна Хамаганова,
625007, г. Тюмень,
ул. Гвардейской, д. 5, кв. 54

кационный налоговый номер).

Электронный адрес подписки через Интернет -
<http://www.ppressa-art.ru> (ищите наши газеты по наименованию).

Газета зарегистрирована
Комитетом РФ по печати,
Св. №013382 от 02.03.1995 г.
Перерегистрирована
Министерством РФ по делам
печати, телекоммуникаций и
средств массовой информации
Св. ПИ №77-9101 от 31.05.2001 г.
Адрес редакции и издателя:
164501, Архангельская обл.,
Северодвинск, ул. Плюснина, 3.

Прежде чем воспользоваться рецептом из нашей газеты, проконсультируйтесь с лечащим врачом. За содержание опубликованной рецептуры редакция ответственности не несет.
Перепечатка без письменного разрешения редакции запрещена.

Время подписки по графику по фактическим данным 17,00. фактически - 17,00.	Ежедельный объем 1 п. л.	Секретарь: (8184) 55-28-66 Оддел реализации: (8184) 55-16-48 факс: (8184) 55-16-08 Редактор, корреспонденты: (8184) 55-08-68 (8184) 55-16-53 Бухгалтерия, т./факс: (8184) 55-28-35 Оддел дизайна: (8184) 52-98-35	Директор Редактор Отв. секретарь Над номером работали: Бабарухина Е.И., Мизин В.А., Улановская Н.Д., Голубин Р.В., Овсипенко Н.И., Улановская Н.А., Евдокимова Е.Д., Голубина Н.В., Губская Е.В., Буторина Е.Е., Шошина О.Ю., Верещагина Е.П., Анопишова Э.В., Прокладина Н.Р.
---	--------------------------------	--	--

www.alboblit-art.ru
e-mail:alboblit@art.ru

Любопытные факты, советы, предостережения

СВОЕ
ДЕРЕВО

Подой и деревья всегда связывали родственные и дружеские узы. Раненый воин, чтобы вновь обрести силы, шел к дубу. Женщина, чтобы быть счастливой и родить здорового ребенка, шла к липе. Девушка, чтобы жизнь ее сложилась удачно, шла к березе. Согласно обычаям многих народов в день рождения ребенка сажали дерево, и считалось, оно станет его вторым «Я», его покровителем. Дерево передавало ему часть своей силы. У каждого из нас есть свое дерево, наиболее близкое нам по своим биоэнергетическим характеристикам. Такое дерево окажет помощь в случае болезни, поможет справиться с недостатком энергии, поддержит в тяжелые минуты жизни, не позволит пасть духом. Как узнать, подходит вам определенное дерево в данный момент или нет? Очень просто, потрите рукой фольгу от самой обычной шоколадки и подойдите к облюбованному дереву. Если фольга потянется к нему - дерево ваше, если прилипнет к вашей руке - вам в данный момент лучше с этим деревом не общаться.

был древний шоколад - изысканный шоколадный напиток, который по легенде, подарили миру индейцы. Его придумали для вождя ацтеков - Монтесумы. Шоколад готовился из молока и шоколада с добавлением ванили и экзотических специй. Он придавал бодрость, прекрасно утолял голод и был приятным на вкус. Индейские врачеватели считали шоколад эликсиром здоровья - очищает сосуды, укрепляет нервы, а также повышает потенцию. Невольницы Монтесумы подавали вождю к напитку хрустящие лакомства, приготовленные из муки, яиц и сахара, нечто вроде известного современной кулинарии «хвороста». Напиток и хрустящие лакомства можно легко приготовить и сегодня. Нужно растопить шоколад в высокой посуде, добавить молоко, ваниль, другие специи (по желанию) и дать закипеть три-четыре минуты, снять массу с огня и взбить, пить горячим.

ШЕРСТЬ

ГОЛОДАНИЕ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ АСТРОЛОГА

Сейчас многие практикуют голодание, как один из способов улучшения здоровья и укрепления духа. Но мало кто знает, что голодание в разные дни приносит разные результаты. По древней астрологической системе каждый день недели имеет свою планету-управителя, которая, в свою очередь, руководит определенными органами и функциями нашего тела. Зная свои проблемы и сферу влияния небесных тел, можно грамотно выбрать наилучший день для голодания или поста.

ПОНЕДЕЛЬНИКОМ управляет Луна. Она заведует пищеварительной системой, образованием и выделением жидкостей, молочными железами. Если вы хотите улучшить работу этих органов и систем, снять аллергические реакции - понедельник самый подходящий день для голодания.

Если голодать во **ВТОРНИК** можно укрепить мышечную систему, ведь вторник - день Марса, заведующего мышцами, помогающего борьбе с инфекционными заболеваниями, воспалительными процессами, алкогольной зависимости.

Голодание в **СРЕДУ** способно нормализовать обмен веществ, побороть заболевания нервной и дыхательной системы, повысить умственные способности, так как этим днем

повелевает подвижный и разумный Меркурий, планета воздушной стихии. Меркурий - планета вечной молодости, голод в среду будет способствовать омоложению.

ЧЕТВЕРГОМ управляет Юпитер, дающий способности к расширению чего бы то ни было. Если в организме существует комплекс заболеваний, связанных с гиперфункцией органов, с избыточным весом, голод в этот день нейтрализует осложнения. Юпитер связан с печенью, поэтому голод в четверг улучшит ее состояние.

Хотите быть красивым? Голодайте в **ПЯТНИЦУ**, ведь это день Венеры - планеты красоты. Она также заведует нашим горлом и почками.

Строгий, сухой Сатурн, управляющий **СУББОТОЙ**, поможет избавиться от проблем, связанных с костной системой. Голод в субботу эффективен для желающих быстро похудеть, ведь Сатурн - планета-ограничитель.

Чтобы улучшить состояние сердечно-сосудистой системы, голодайте в **ВОСКРЕСЕНЬЕ**. Этим днем управляет Солнце, заведующее сердцем и кровью. Кроме того, Солнце в астрологии называют планетой радости и любви.

МЕД И
АЛКОГОЛЬ

Народная медицина разработала способ лечения людей, страдающих в состоянии сильного алкогольного опьянения. Вот какой пример приводит известный натуропат Д.С. Джарвис. «Мужчина сорока с лишним лет пил с 27 декабря по 10 января. При осмотре он был мертвецки пьян. Ему дали 6 чайных ложек меда, через 20 минут еще такую же дозу, и затем еще. Всего он получил 18 чайных ложек в течение 40 минут. Лечение продолжили 3 дозы по 6 чайных ложек меда давали через 20 минут. Пациент заснул и спал до позднего утра, такого с ним не было в течение 20 лет. Однако он выпил оставшийся в бутылке приправленный и поставил сплит-спиртного. После пробуждения ему дали еще 3 дозы по 6 чайных ложек меда с перерывом в 20 минут, затем яйцо всмятку. Через 10 минут он получил 6 чайных ложек меда. На завтрак - стакан томатного сока и кусочек нежного мяса. На десерт еще 4 чайные ложки меда. Вечером пациент отказался от спиртного, сказал, что не хочет пить и больше никогда не брал в рот спиртного».

ГЛАВНОЕ -
ПРОФИЛАКТИКА

Геморрой - заболевание сосудов малого таза, очень похожее на варикозное расширение вен ног. Методы лечения геморроя разнообразны. На начальных стадиях болезни эффективна консервативная местная терапия, которая включает использование геморроидальных мазей и свечей. При запущенном процессе применяют, как правило, хирургические методы лечения. Важным средством профилактики геморроя является соблюдение правил личной гигиены: подмывание холодной водой после каждого акта дефекации, смазывание наружного сфинктера кремом или лечебной мазью, вечерние прохладные ванночки с отварами трав (ромашка, шалфей и др.). Целесообразно несколько раз в день делать упражнения для заднего прохода, попеременно напрягая и расслабляя мышцы анального сфинктера в положении сидя и стоя.

Необходимо соблюдать диету, богатую овощами и фруктами, продуктами с большим количеством пищевых волокон. Профилактика запоров - лучшее средство избежать геморроя. Применение слабительных препаратов при геморрое противопоказано.

ИМЯ ТВОЕ

Ада - нарядная /др. евр./.
Алла - другая /греч./, благородная /др. герм./.
Анна - миловидная, симпатичная /др. евр./.
Вера - вера /русс./.
Вита - жизненная /лат./.
Галя - куница, ласка /греч./.
Дина - отомщенная /др. евр./.
Зоя - жизнь /греч./.
Зара - золото /араб./.
Ида - плодородная /греч./.
Инга - зимняя /др. сканд./.
Инна - бурный поток /лат./.
Ирен - мир /греч./.
Ия - фиалка /греч./.

ПРОСТО
АНЕКДОТ

В продажу поступил российский вариант тамагочи. Основное национальное отличие - если его не кормить, он недохнет, а страшно кроет матом.

Врач спрашивает у пациента:
- Вы уже обращались к кому-нибудь с этой проблемой?
- Я советовался с аптекарем.

ГРЫЗУНЫ

Тем, кто держит дома грызунов, надлежит соблюдать следующие правила для избежания...

Ирен - мир /греч./.
Ия - фиалка /греч./.

ПРОСТО АНЕКДОТ

В продажу поступил российский вариант тамагочи. Основное национальное отличие - если его не кормить, он недохнет, а страшно кроет матом.

Если вы держите в доме кошку, особенно длинношерстных пород, помните, что Бабу любимицу нужно часто и подолгу расчесывать, желательнее густым гребнем или частой щеткой, распутывая колтуны и узлы, тем самым удаляя избытки шерсти. Животным эта процедура очень нравится; она позволяет избежать образования в желудке комков шерсти, чреватых непроходимостью. Они возникают оттого, что кошки вылизывают себя, стараясь избавиться от лишней шерсти самостоятельно.

Приходит клиент в банк и обращается к оператору:
- Я хочу открыть счет в вашем банке, к кому мне обратиться?
- К психиатру!

- Скажите, пожалуйста, сколько сейчас времени?
- Без пяти.
- Без пяти чего?
- Не знаю, у меня маленькая стрелка отвалилась...

Журналист дрессировщику:
- Почему вы решили дрессировать слонов?
- Я был дрессировщиком блох, но стал плохо видеть...

- Вы уже обращались к кому-нибудь с этой проблемой?
- Я советовался с аптекарем.
- Представляю, какую глупость он вам сказал.
- Он посоветовал обратиться к вам...

Приходят два мужика в баню. Попарились, как водится, водочки выпили. Не берет. Выпили по второй, по третьей - не берет.

Допили бутылку, пошли в магазин разбираться. Подходят к продавцу:

- Мы тут у вас водку купили, не берет.
- Мужики, вы что, из бани?
- А ты откуда знаешь?
- Так голые и с вениками...

Там, где делают деревянные игрушки, надлежит постоянно предоставлять материал для обработки игрушечники, как это следует из названий, обязательно должны что-то делать, обтачивая резцы, как это происходит в природе. В противном случае резцы чересчур вырастают.

В качестве обрабатываемого материала подходят и деревянные турбачки и "толстые" доски, и морюшки с капутными кочержками. Ни в коем случае не предлагайте Вашим клиентам изделия из искусственных материалов.

Сегодня мужчины стараются произвести впечатление своим внешним видом и богатством, а нужно ли это женщине?

СОВМЕСТНЫЕ ПРОГУЛКИ. Мужчина, думающий только о своих бицепсах и поэтому пропадающий в тренажерном зале, еще не является мужчиной мечты для женщины. Зато тот, кто чаще бывает на природе, любит пешие прогулки, катается на велосипеде, привлекает противоположный пол к себе больше.

ВМЕСТО СОТОВОГО ТЕЛЕФОНА. Неужели ему действительно кажется, что наличие сотового телефона, по которому он непрерывно берет о «важных» делах, подает его в глазах женщины? Подобного! Намного легче пообщаться в тишине в кафешке или пойти в гости к мороженого. А это уже «третий»

ШЬ РОЗА. Нам
маленькие мужчины,
очень богатые,
важнее. И одна роза утром способна скра-
пить сумки из магазинов вряд ли.

...СВОИХ ПРОБЛЕМАХ. Ну конечно, вы
...жественные, но мы не хотим жить с
...ми, которые боятся говорить о своих
...дом с вами и очень хотим быть вам
...нуги.

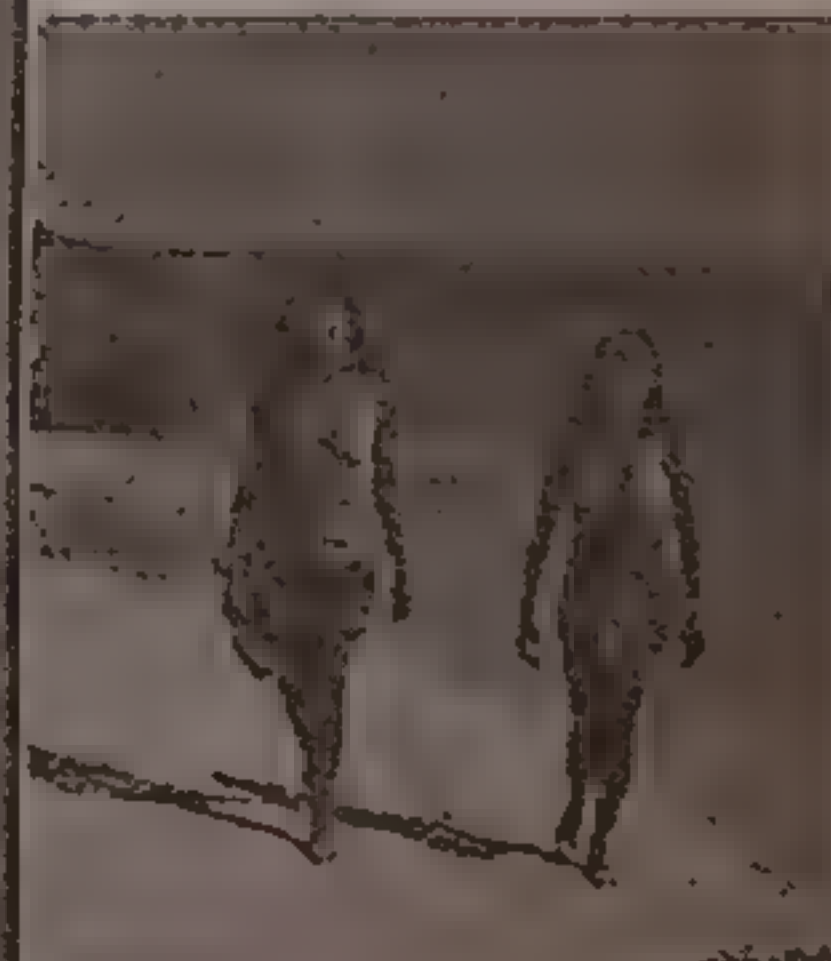
НЬИ МУЖИК. У вас есть «Мерсе-
нибуть есть? Например, честность,
е благородство? Если есть второе,
ираем второе. А если есть и то и
лушки, а вы - принцы!



Сладкие и сочные, они заряжают энергией. Эти ярко-оранжевые плоды родом из теплых краев - Азии и Южного Китая. Оттуда эти солнечные фрукты начали свое победное шествие по всей планете. Общеизвестно богатство апельсинов витамином С, без которого не было бы жизни. Витамин С - главный двигатель деятельности клеток. Каждую секунду он принимает участие в миллиардах химических реакций. Витамин С придает жизненную силу, бодрость духа, активизирует функции желез и, следовательно, сексуальную жизнь. Один апельсин весом 180 г содержит около 70 мг витамина С. Это соответствует полной дневной потребности взрослого человека при отсутствии стрессовых ситуаций. Кроме того, он содержит значительное количество витаминов группы В, а также витамин красоты биотин. В мякоти фруктов много биофлавоноидов, которые защищают витамин С и повышают действие витамина С в 20 раз. Поэтому потреблять апельсины рекомендуют вместе с мякотью, не ограничиваясь только соком.

Если вы недовольны своим цветом лица и чувствуете себя уставшей и разбитой, пора переходить на витаминные коктейли. Смешайте 200 г морковного сока, свежевыжатый сок 1/2 апельсина, 1/4 лимона, 1 ч. ложку меда и 1/2 кефира. Приготовленный коктейль выпейте, остатки его нанесите на лицо, как маску. Пейте такой коктейль почаще, делайте маски - и здоровый цвет лица Вам обеспечен.

Многие полагают, что сахар является причиной диабета. Это только один из медицинских мифов, держащих людей в невежестве относительно своего организма и хорошего здоровья.



за, менее всего станут ко-
соглазыми.

- Солнечный загар безопасен. Даже малые дозы солнечного света повышают риск заболеть раком кожи.

- Одевайтесь теплее, чтобы не заболеть гриппом. Абсолютно нет никакой связи между температурой от простуды и болезнью. Люди, дрожащие в холодный день, не обязательно схватят грипп скорее тех, кто остается дома у гудящего огня.

Чтение при слабом освещении испортит глаза. У вас может заболеть голова при чтении в потемках, но зрение не испортится.

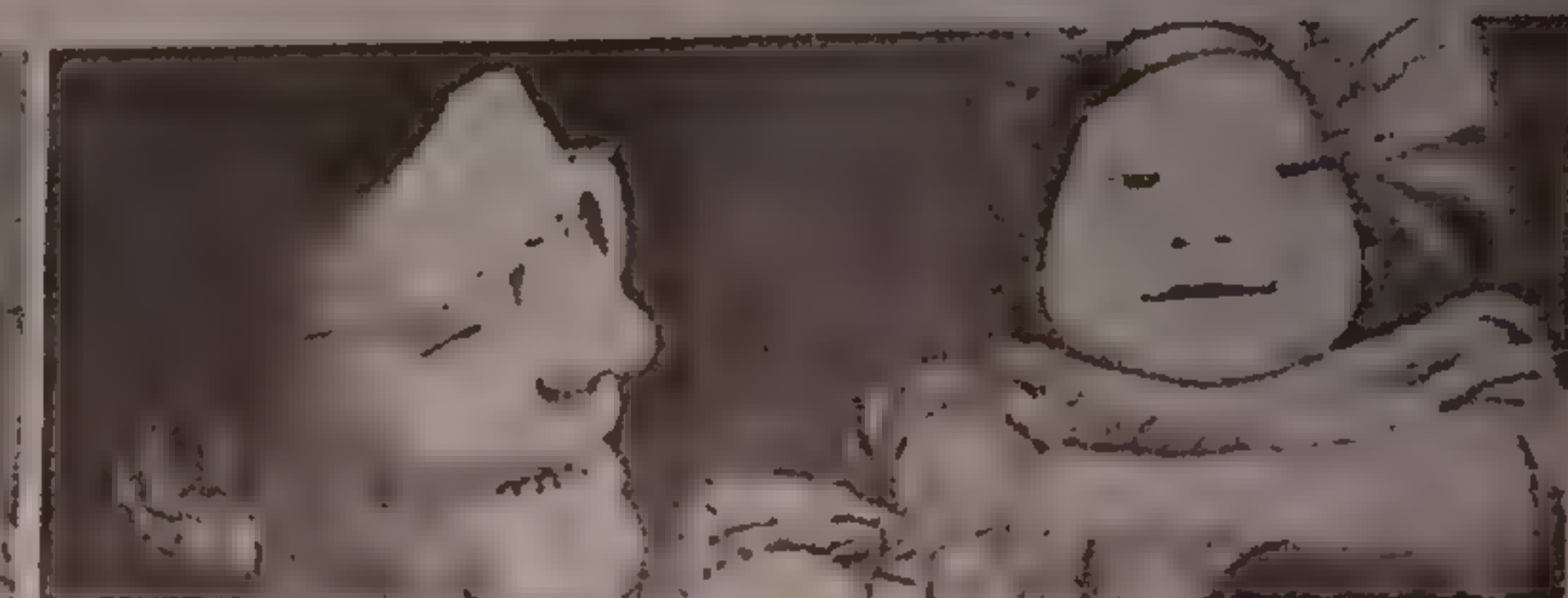
- При укусе змеи надо из ранки высосать яд. Это самое плохое, что можно придумать, рот полон бактерий, способных инфицировать рану.

- От шоколада бывают угри. Ни одно из официальных исследований не обнаружило связи между прыщами и шоколадом

Другие мифы:

- Молоком лечат язву. Это не так, молоко повышает выработку организмом кислоты и усугубляет язву.

-Если вы скашиваете глаза к переносице, то станете косоглазым. Люди, у которых достаточно упругие мышцы, чтобы скосить гла-



Семья

ТЁЩА МОЯ...

Сейчас-то их стало поменьше, а раньше анекдотов протёщу и их несносный характер было хоть отбавляй...

было всякое, - рассказывает Владимир. - Но не зря же говорится, что « в родном доме даже редька слаще». Поругаемся - помиримся. По-

спорим - зато в решении не ошибем-ся. А беда в дом - вместе легче переживаем. Весь дом на теще держится. Валентина Ивановна - большая хлопотунья. И сама везде успевает и нам покою не дает. За детей ей низкий поклон! За свои семьдесят с лишним лет она перенесла такое, что нам бы еще пару жизней понадобилось...

На подворье у Кузнецовых всегда была животины: корова, телка или бычок; свиньи, птица... Однажды вынуждены были сдать корову. Мать при прощании с кормилицей ухвати-лась за скобу двери в сенях, да так и рухнула на порог. Еле отходили ее бедную, пообещав, что скоро заведут новую буренку.

Но не из-за нужды великой так переживала теща в тот час. Нет... В хозяйстве пустота какая-то образовалась без коровы, словно член семьи ушел за порог... Особенно переживали вместе с бабушкой детишки. Они вместе с ней доили корову, пили парное молоко...

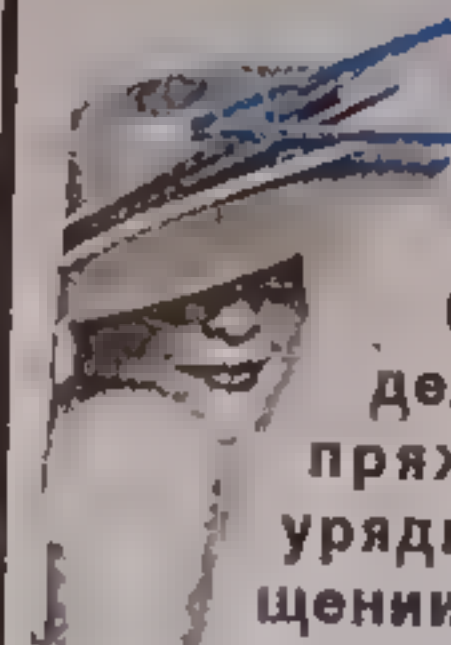
Многие на селе удивляются: как это старшим и младшим Кузнецо-

вым удается ладить? Ведь обычно из города к тещам наезжают только на блины, а погостив немного, спешат домой. Не всякому выпадает такая радость, когда рядом есть человек, готовый разделить все твои заботы и печали.

Порой задумаешься, много ли радости при-

ГОРОСКОП

На 19-25 марта



ОВЕН Заботы всей недели будут сопряжены с неурядицами в общении. Правда, эти меры не слишком одобряют окружающие, но пусть вас это не останавливает.

ТЕЛЕЦ Отдых и любимое увлечение вернут вам душевное равновесие и гармонию. Ваш нестандартный взгляд на вещи и острота суждений могут удивить людей, даже хорошо знающих вас.

БЛИЗНЕЦЫ Свежие идеи и нестандартное решение накопившихся проблем принесут выгоду и удовлетворение. Звезды предостерегают от неожиданного известия.

РАК Запланируйте более ответственные личные и общественные дела на вторую половину недели. Человек, от которого вы зависите, не вполне доволен вами, но если вы подумаете, как исправить ситуацию, у

вас это легко получится.

ЛЕВ Благоприятная неделя для начала новых дел, перспективного планирования, встреч и контактов с партнерами. Особенно это относится к Львам-бизнесменам. В личной жизни намечаются перемены.

ДЕВА На этой неделе вы можете почувствовать себя неотразимыми. Это чувство перерастет в уверенность в своих силах. Обращайте внимание на свое поведение.

ВЕСЫ Неделя духовных поисков, прозрения и очищения. Благоприятны контакты и общение с партнерами, активный отдых и прогулки перед сном. Встречи принесут обновление и энергетический заряд. В семейных отношениях постарайтесь сохранить равновесие и тактичность.

СКОРПИОН Обычная рабочая неделя. Однако возможно неожиданное решение старых проблем, повышение по службе или денежная прибыль. Но не

рассчитывайте на золотые горы. Двери вашего дома должны быть открыты для гостей.

СТРЕЛЕЦ Возможно, мужчинам-Стрельцам предстоит выбор между любовными приключениями и домашними обязанностями. Судьба вновь испытает вас на тщеславие и вспыльчивость.

КОЗЕРОГ Не исключено, что на этой неделе начнется период, связанный с духовным ростом, определением приоритетов и умением правильно направлять свою энергию. Вероятен успех, который будет предопределен верной оценкой ситуации.

ВОДОЛЕЙ Благоприятное время для подчинения страстей. Если вы задумали бросить курить, лучше всего это сделать на этой неделе. Воздержитесь от активных действий во всех сферах деятельности.

РЫБЫ Во второй половине недели эмоциональная впечатлительность может стать причиной размолвки и недопонимания со стороны близкого человека.

Город Японии	Нелюбовь к неграм				
	Почва		Сов. тяжело- атлет	Зимний вид спорта	Теле- фонный призыв

Владимир Юрьевич Кузнецов живет под одной крышей с тещей более 16 лет. Как поженились с Наташей, так с ее матерью, Орешинкой Валентиной Ивановной и не разлучались. Володи в первые годы советовали жить отдельно. Но молодые делились на две

Владимир Юрьевич Кузнецов живет под одной крышей с тещей более 16 лет. Как пожелали с Наташей, так с ее матерью, Орешинной Валентиной Ивановной и не разлучались. Друзья Володи в первые годы советовали жить отдельно. Но молодые делиться на две семьи не пожелали. Был на Руси хороший обычай. Старший или, вообще, единственный сын жил со своими родителями до их гробовой доски. Он был их кормильцем по старости, возвращая этим сыновний долг и показывая пример добродетели своим потомкам.

Владимир Кузнецов работает в совхозе почти 20 лет механизатором. У него большая семья. Жена - Наталья Алексеевна, две дочери: Люба учится в 9-м классе, Надежда - в 5-м, а сын Алексей - в 8-м. Всех их вырастила теща, Валентина Ивановна, ей сейчас 73 года. Внуки любят бабушку беззаветно, уважительно относятся к своим родителям, помогают по хозяйству.

-Конечно, за эти совместно прожитые годы

Они вместе с ней доили корову, пили парное молоко...

Многие на селе удивляются: как это старшим и младшим Кузнецовым удается ладить? Ведь обычно из города к тещам наезжают только на блины, а погостив немного, спешат домой. Не всякому выпадает такая радость, когда рядом есть человек, готовый разделить все твои заботы и печали.

Порой задумаешься, много ли радости принесло иным семьям то обстоятельство, что они по доброй воле отстранились от своих стариков, от их самоотверженности и доброты. Посмотритесь в зеркало. Вы молоды? У вас еще нет морщин, как у ваших родителей? Но с годами побелеют волосы, угаснет румянец. И ваши дети - по вашему образцу - построют свою личную жизнь. И могут отвернуться от вас.

...Живет в нашем селе большая и дружная семья Кузнецовых, передавая от старших к младшим взаимоуважение, доброту. Вместе они выстоят в любой беде.

Анна УЛЬЯНОВА,
с. Елизаветино Аткарского района

Случай

ЛЮДИ, БУДЬТЕ ЛЮДЬМИ!

Недавно, по пути в магазин на 6-ую Дачную, я увидел лежащего лицом вниз пожилого человека. Было очень холодно, лежал он на снегу.

Слева и справа от него торговали женщины фруктами. Я подошел к лежащему гражданину, хорошо одетому. Пульс не прощупывался, вино-водочного запаха от него не исходило, человек был совершенно трезвым.

Спрашиваю торгующих: «Давно ли лежит, вызвал ли кто скорую помощь?»

Мне ответили, что «Скорую» никто не вызывал, хотя рядом в 50 метрах есть магазин и там установлен телефон. «Легит очень давно, может замерзнуть».

Прохожие подходят, поглядывают и уходят, правда

некоторые пытались его поднять, но так как он не может стоять - уходили...

Человек, замерзает среди людей, погибает не на поле брани, где нет ни души, а среди окружения бездушных, равнодушных людей, точнее - вокруг люди с суконными душами, изъеденными молью!

Этот пожилой человек, как после выяснилось, был участником Великой Отечественной войны.

Я позвонил по телефону из магазина, потратив на это 3 минуты. Вызов был принят.

Затем стал просить проходящих мимо молодых людей поднять мужчину и перенести в фойе общежития, где было тепло - все отказались, по разным причинам, помочь. Некоторые даже грубили. Помогли четыре пенсионера. Нашли салязки, подвезли к общежитию,

подняли по лестнице и разместили его в теплом помещении. Затем приехала "скорая помощь".

Прошло недели две, а до сих пор не могу отделаться от тяжелого чувства равнодушия и бессердечности людей к участнику войны и, вообще, к человеку. Меня потрясло отношение молодежи. Как Родину будут защищать эти субъекты?

Михаил ТРУШИН,
участник Великой
Отечественной войны



торого вы зависите, не вполне довольны вами, но если вы подумаете, как исправить ситуацию, у

бочая неделя. Однако возможно неожиданное решение старых проблем, повышение по службе или денежная прибыль. Но не

ная впечатлительность может стать причиной размолвки и недопонимания со стороны близкого человека.

Город в Японии	Нелюбовь к неграм					
	Почва		Сов. тяжелоатлет		Зимний вид спорта	Телефонный призыв
	Отеч. эстрад. певец		Змея		Вражда, ссора	Загородный дом
	Меховые сапоги					
Мечеть в Мекке	Холм, на котором стоит Рим	Порт на р. Енисей		Разделит. союз	Столица Казахстана	
	Пляж					
	Канторка		Международная организация		Место работы диверсанта	Брат Герды
				Электричество		
	Лошадь					
Разряд в дзюдо				Голос собаки		

Учредитель:
ООО
"Редакция газеты
"Славянский Мир"
Директор
ЛАРИСА АНАТОЛЬЕВНА
НЕФЕДОВА
Главный редактор
ЕВГЕНИЙ НЕФЕДОВ
Ответственный секретарь
Елена Орлова

За содержание рекламных объявлений редакция ответственности не несет
Менеджер по рекламе
Лилия БУДАРИНА
Газета зарегистрирована
Поволжским управлением
Министерства РФ по делам
печати, телерадиовещания
и средств массовой
информации.
Регистрационный номер
ПИ №7-0036

Подписной
Мнение
ций не об
ет позиц

Пе
Е-м

Любопытные факты, советы, предостережения

ПРИВИВКИ КРУГЛЫЙ ГОД

Не всем известно, что прививать плодовые культуры можно круглый год. Весной первыми прививают косточковые, так как их срезы быстро окисляются на теплом воздухе. С началом сокодвижения прививают семечковые. Способом за кору их можно прививать до самого июня. Начиная с 15-20 июня, можно снова прививать косточковые, но теперь зелеными черенками /способом в расщеп/. С 20 июля по 20 августа прививают косточковые и семечковые глазком в корневую шейку. Окулировка - это основной способ прививки в питомнических хозяйствах. В то же время можно окулировать отдельные веточки в кронах молодых яблонь и груш. Привитый глазок проснется только весной, когда срежут секатором весь подвой до глазка.

С 15 ноября, весь декабрь и январь, по 15 февраля можно делать зимнюю прививку. Для зимней прививки подвой выкапывают в октябре. Погружают на сутки в воду, моют и хранят в чистых опилках в подвалах. Прививку начинают с середины ноября. Прививают двумя способами: копулировкой с язычком, если компоненты равны по толщине, и в боковой зарез, если подвой толще привоя. В обоих случаях прививку производят в корневую шейку и полностью удаляют верхнюю часть подвоя до прививки. Затем их «сажают» в ящики с влажными опилками на 4-5 суток при температуре +30 градусов. Затем их полностью засыпают опилками и хранят до весны при температуре 0-2 градуса.

«МОЗГ» В ЖИВОТЕ

Дошли до точки! Каждый десятый пациент, обращающийся к врачу, жалуется на желудок: изжога, гастрит, язва... Начинают разбираться, так вроде бы и ест человек, как положено, а все равно болеет. И лишь совсем недавно гастроэнтерологи обнаружили причину желудочного недомогания миллионов людей. Оказалось, что у нас в животе есть собственный нервный центр. Более того, он действительно похож на

клетки головного мозга и даже вещества вырабатывают схожие. Получается, что когда головной мозг сигнализирует о страхе или психической перегрузке, «мозг» в животе реагирует на это коликами или расстройством желудка.



ИДЕАЛЬНАЯ

МАСКИ ДЛЯ СУХОЙ КОЖИ

Измельченные листья свежей капусты отварите в молоке до состояния кашицы. Нанесите на лицо и шею на 20 минут.

Листья качанного салата мелко режут, растирают и смешивают с растительным маслом и ложечкой лимонного сока.

В чайной ложке свежего не кипяченого молока подержите полчаса несколько помидоров огурца, отцедите молоко и употребляйте его для протирания сухой кожи.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ ОЛАДЬИ

12 картофелин, 2 ст. ложки муки, 4 ст. ложки сметаны, 0,5 стакана грибного бульона, соль, жир для жарения. Для фарша: 30 г сушеных или 300 г свежих грибов, 80 г шпика, 2 луковицы.

Картофель очистить, промыть, натереть на мелкой терке, добавить муку, соль и все перемешать. Сушеные грибы предварительно промыть и замочить на 2 часа, после чего отварить, откинуть на дуршлаг, промыть, дать воде стечь. Грибы мелко порубить, обжарить. Сало /шпик/ мелко

нарезать, обжарить, добавить мелко нашинкованный лук, соединить с обжаренными грибами, добавить немного грибного бульона или сметаны. На сковороде с разогретым жиром положить ложку картофельной массы в виде лепешки, разровнять, положить на нее грибную начинку и сверху вновь картофельную массу. Оладьи обжарить с обеих сторон, переложить в горшочек, залить сметаной, поставить в духовку и довести до готовности.

ЮМОР

В строительное управление зашел здоровенный детина - узнать, нужны ли здесь рабочие.

- Что вы можете сделать?

- Могу копать.

- А еще что?

- Могу не копать.

Двое пьяниц распили бутылку водки. Один из них вдруг полюбил стравивал.

- Ваня, что бы ты сделал, если бы сейчас нашел две тысячи рублей?

- Тысячу отдал бы на долги.

Родиной культурного банана является Малайзия. Всего на земном шаре произрастает до 70 видов бананов. Самые лучшие сорта: банан мудрецов /или индийский банан/ и банан Кавендиша /или китайский/. Интересно, что бананы не должны дозревать на дереве. Бананы срезают очень зелеными. У созревших на дереве плодов нет запаха и отсутствует кисло-сладкий вкус.

Бананы являются одними из самых ценных плодовых растений, которые широко используются в медицине. Они необходимы больным гипертонией, атеросклерозом, стенокардией, ишемией и всем, кто принимает мочегонные средства, так как в них много калия и магния. Они необходимы боль-



ции, еще Авиценна писал об этом свойстве плодов.

Спортивные врачи часто рекомендуют бананы для увеличения мышечной массы. Японские борцы сумо в своей диете используют в основном бананы. В Индии сок из стеблей банана применяют при эпилепсии и истерии как успокаивающее и противосудорожное средство.

Листья банана прикладывают при ожогах. В Италии бананы - необходимая пища для певцов: они очищают голосовые связки. Углические ис-

медленно перевариваются, поэтому есть их надо, очень хорошо пережевывая. Бананы сгущают кровь, поэтому они противопоказаны страдающим тромбофлебитами, а также тем, кто перенес инсульт или инфаркт.

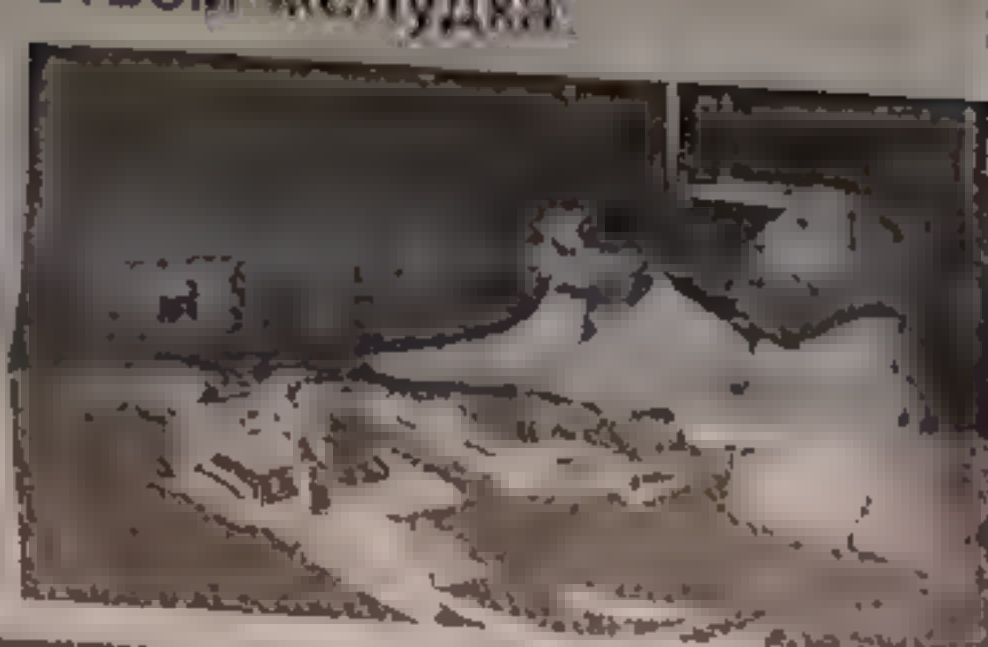
В косметике маска из свежей мякоти банана с добавлением сока лимона и сырого яичного белка во многих странах называется «скорая помощь», так как действие ее многостороннее.

СРЕДСТВА СТИРКИ НА КУХНЕ

Многие помнят, как еще в старые времена посуду мыли в растворе обыкновенной горчицы. Экологически чистое средство, не вызывающее аллергии и прекрасно растворяющее жир, с успехом можно использовать для стирки шерстяных и шелковых вещей, особенно, если на них имеются жирные пятна. Выстиранные в горчичном настое вещи не садятся и не линяют. Для приготовления моющего раствора 1 стакан сухой горчицы заливают небольшим количеством воды и тщательно размешивают, чтобы не осталось комочков. Постепенно добавляя воду, доводят массу до консистенции густой сметаны и протирают ее через сито, чтобы отделить случайные примеси. Теперь разведенную горчицу надо размешать в ведре теплой воды и дать немного настояться. В этом настое можно стирать не только шерстяные вещи, но и шелковые. Полоскать выстиранные вещи лучше в прохладной воде.

Если вы боитесь, что связанные из мягкой шерсти вещи при стирке обычными порошками сваляются, замените стиральный порошок отваром белой фасоли. 1 кг фасоли разварите в 5 л воды, процедите, остудите до 40-45 градусов. Этот отвар можно применять без добавления каких либо других моющих средств. Он подойдет для стирки не только мягкой шерсти, но и мягкого хлопчатобумажного трикотажа и шелка.

герологи обнаружили причину желудочного недомогания миллионов людей. Оказалось, что у нас в животе есть собственный нервный центр. Более того, образующие пищевод клетки удивительно похожи на



Могут копать.
А еще что?
Могут не копать.
Даже пьяниц распили бутылку водки. Один из них вдруг полюбил стовар.
Ваня, что бы ты сделал, если бы сейчас нашел две тысячи рублей?
Тысячу отдал бы на долги.
А остальные?
Остальные подождут.

ИДЕАЛЬНАЯ ЛИ ВЫ ЖЕНА?

1. Представьте себе, что некая пара отмечает десятилетие годовщины брака романтическим ужином на даче и вы среди гостей. Неожиданно жена хозяина встает и выходит в сад. По-вашему, она это сделала, потому что...

а. Вспомнила, что ровно десять лет назад она сделала большую глупость - вышла замуж /0 баллов/;

б. Ее позвал ребенок, который играл на улице /3 балла/;

в. Ей захотелось погулять вместе с мужем в саду - это так романтично /5 баллов/.

2. Если, идя по улице с мужем, вы замечаете, как он оглядывается на привлекательную девушку, то...

а. Сразу же закатываете ему скандал /0 баллов/;

б. Надолго обижаетесь на него /2 балла/;

в. Незаметно переключаете его внимание на проезжающую мимо классную машину /5 баллов/;

г. Платите ему той же монетой - демонстративно засматриваетесь на привлекательных мужчин /0 баллов/.

3. Как вы думаете, что обычно рассказывает ваш муж в теплой мужской компании...

а. Сальные анекдоты /2 балла/;

б. Остроумные байки из собственного или чужого опыта /5 баллов/;

в. Пародирует вас и ваших друзей /0 баллов/.

г. Ну, пусть, ваш муж любит чеснок, а вы его не переносите. Ваша

реакция...

а. Пытаетесь уговорить мужа использовать другие острые приправы, без запаха /0 баллов/;

б. Стараетесь смириться с «агрессивным» ароматом /2 балла/;

в. По четным дням готовите блюда с чесноком, по нечетным - без него /5 баллов/.

5. На сколько процентов вы хотели бы изменить характер своего мужа?

а. На 15 процентов /5 баллов/;

б. На 50 процентов /2 балла/;

в. На 75 процентов /1 балл/;

г. На 100 процентов /0 баллов/.

А теперь подсчитайте количество набранных вами баллов.

ОТ 0 ДО 5 БАЛЛОВ. Вам до звания идеальной жены еще очень далеко. Вы относитесь к мужу как строгий учитель к школьнику-двоечнику и с помощью целой системы наказаний /слезы, скандалы, молчаливый бойкот и т.д./ стараетесь во что бы то ни стало подчинить его себе, что и является причиной семейных конфликтов. Подумайте: может, стоит немного ослабить вожжи? Или передать бразды правления в семье мужчине?

ОТ 6 ДО 17 БАЛЛОВ. Вы хорошая жена. Ваша семейная лодка не разобьется о быт, ведь вы, как умелый кормчий, ведете ее меж коварных рифов. Конечно, муж - на капитанском мостике. Правда, он не всегда ведет себя так, как вам хотелось бы, и вы сами стараетесь придерживаться правильно-го курса.

ОТ 18 ДО 25 БАЛЛОВ. Ваш супруг должен прыгать до потолка от счастья - у него не жена, а золото. Вы заботливы, добры и предприимчивы, принимаете мужа таким, каков он есть, со всеми его слабостями. В общем, вы оба довольны существующим браком.



ресно, что бананы не должны дозревать на дереве. Бананы срезают очень зелеными. У созревших на дереве плодов нет запаха и отсутствует кисло-сладкий вкус.

Бананы являются одними из самых ценных плодовых растений, которые широко используются в медицине. Они необходимы больным гипертонией, атеросклерозом, стенокардией, ишемией и всем, кто принимает мочегонные средства, так как в них много калия и магния. Они необходимы больным нефритами, мочекаменной болезнью, при всех нарушениях функции печени. Бананы идеальны для лечения аллергии. Диета состоит из 10-12 бананов в день. Они идеальны для лечения аллергии у детей на злаковые /каши/. Обычно, это малыши первого года жизни. Древних времен бананы успешно используются как средство от импотен-

ции, еще Авиценна писал об этом свойстве плодов.

Спортивные врачи часто рекомендуют бананы для увеличения мышечной массы. Японские борцы сумо в своей диете используют в основном бананы. В Индии сок из стеблей банана применяют при эпилепсии и истерии как успокаивающее и противосудорожное средство.

Листья банана прикладывают при ожогах. В Италии бананы - необходимая пища для певцов: они очищают голосовые связки. Клинические исследования подтвердили народный метод лечения подошвенных бородавок: к подошве привязывают банановую кожуру внутренней поверхностью к бородавке. При сахарном диабете полезны недозрелые плоды, а спелый банан помогает при гипогликемическом приступе.

Следует помнить, что бананы - тяжелая пища, они

медленно перевариваются, поэтому есть их надо, очень хорошо пережевывая. Бананы сгущают кровь, поэтому они противопоказаны страдающим тромбофлебитом, а также тем, кто перенес инсульт или инфаркт.

В косметике маска из свежей мякоти банана с добавлением сока лимона и сырого яичного белка во многих странах называется «скорая помощь», так как действие ее многогранно и эффективно.

Для населения многих стран бананы служат основной пищей, заменяющей хлеб, картофель, мясо, фрукты. Их едят сырыми, жарят, пекут, варят в масле, сушат на солнце и коптят. Из них делают муку, джем, желе, мармелад, вина, суррогат кофе.

ЭТИКЕТ

- В театрах, кинотеатрах во время спектакля, киносеанса или концерта мобильный телефон /кстати, и пейджер тоже/ нужно отключать. Обычно об этом напоминает специальный знак или объявление перед входом в зрительный зал. Важный звонок, если это необходимо, можно сделать или принять в антракте. Пока вы отдыхаете, вы имеете право на временную недосыгаемость.

- Если мобильный телефон активно используется вами во время работы, личную жизнь можно оградить от «мобильных» вторжений. После окончания трудового дня вы имеете право отключить телефон и отдохнуть спокойно.

- Демонстрировать свою «мобильность» в мире не принято. Мобильные телефоны давно не редкость даже в странах третьего мира, к ним все привыкли и относятся более или менее спокойно. У некоторых владельцев мобильных есть привычка разговаривать очень громко, особенно в общественных местах. Этого делать не следует, даже если используется миниатюрная модель телефона. Технические данные модели обычно позволяют говорить, не повышая голоса. Если, конечно, со связью все в порядке.

МАСКА ДЛЯ ЖИРНОЙ КОЖИ

Большую сочную морковь натрите на терке. Если очень сочная, смешайте мякоть с небольшим количеством талька. Готовую кашицу нанесите на лицо. Рекомендуется при жирной, покрытой угрями, увядающей бледной коже.

Помидорную мякоть, дольки нанесите на лицо. Рекомендуется при жирной коже землистого цвета с крупными порами.

Вечером протирайте лицо ватным тампоном, смоченным в капустном соке.

АНЕКДОТ

Мать абитуриентки озабоченно говорит репетитору:

- Профессор, я понимаю, вы прекрасный специалист, вы в приемной комиссии. Но все равно - а вдруг Светочка все-таки не поступит?

- Да бросьте, поступит, поступит. Хотите поспорим на тысячу баксов, что поступит.

Молодой человек только что пернувшись из армии, сидит в окружении своих родителей. Друг он заглядывается на проходящих мимо окна молодых симпатичных девушек. Смотрит, как шепчет матери отцу: «Наш сын-то как повзрослел, до армии на девушек совсем внимания не обращал». Юноша поворачивается от окна и тяжело вздыхая произносит: «Одна из них шлепнула по губам!»

ОВНУ

ЛУЧШЕ

НЕ ОБЩАТЬСЯ С ВЕСАМИ.

ИНАЧЕ ОН
ПРЕВРАТИТСЯ
В СВИРЕПОГО
ЛЬВА......И ДЕВУ
ТОГДА
НЕСДОБРОВАТЬ!...

10 НОЯБРЯ 2000 ГОДА

НА СЦЕНЕ - «СЕРПАНТИН»

По профессии она инженер. Приехала в Красноармейск в 1995 году из Киргизии. Найти работу в то время здесь было практически невозможно. И все-таки Тамаре Ступиной, о которой сейчас идет речь, повезло. Помогло то, что многие годы она занималась художественной самодеятельностью, обучала детей искусству танца, да так серьезно, что сама стала хореографом. Сейчас можно сказать, что хореография не вторая, а первая ее профессия.

И приехав в Красноармейск, Тамара в поисках работы сразу же пришла в местный дом культуры. Рассказала о своем опыте, предложила открыть кружок балетного танца. Ее поддержали. Собирали детей в свой ансамбль Тамара сама. Ходила по школам города, уговаривала ребятшек. Через несколько недель дети уже могли исполнить свой первый номер. Прошло еще немного времени, и ребята разучили композицию на музыку молдавского композитора Евгения Доги, а затем и целую программу.

«Сerpантин» - так называли ансамбль. - начал давать концерты, выступать на сцене дома культуры, ездить по селам. Каждый номер теперь был

все, а на новом месте начать практически с нуля и добиться успеха - такое по плечу далеко не каждому. Для этого нужны характер, умение выкладываться до конца в любимом деле.

Плоды деятельности Тамары Ступиной лучше всяких слов говорят о том, что эти-



ми качествами она обладает сполна. Меньше, чем через два года после своего рождения «Сerpантин» получил звание народного ансамбля. А 40 занимающихся в нем мальчишек и девчонок в возрасте от 7 до 16 лет побывали уже во многих районах и городах области. Ансамбль признали и полюбили в нашей губернии.

В этом году «Сerpантин» отметил свое пятилетие, которое совпало с 55-летием Великой Победы. Юные танцоры подготовили к этому событию свою програм-

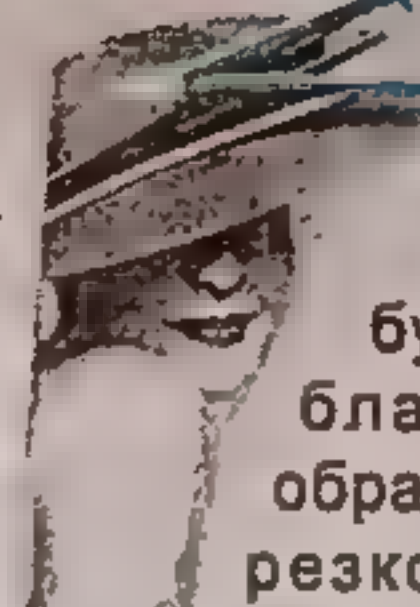
Но цель Ступиной не просто обучить ребятшек искусству танца, что у нее по отзывам зрителей, получается просто великолепно, но и научить детей общаться друг с другом, привить им забытое многими из нас чувство коллективизма, помочь окрепнуть физически, обогатиться

духовно. Некоторые ее воспитанники, видимо, всерьез свяжут свою жизнь с хореографией. Воспитанницы «Сerpантина» Олеся Ермакова и Арина Новикова сейчас учатся в Саратовском хореографическом училище. Возможно девушки вернутся в Красноармейск и станут помощницами своей наставницы. Не исключено, что они пойдут своей дорогой. Но как бы ни сложилась их судьба, уроки, преподнесенные им Тамарой Ступиной, они наверняка пронесут через многие годы.

«Сerpантин» для его участ-

ГОРОДСКОЕ

На 13 - 19 ноября



ОВЕН. До среды все будет обстоять благополучным образом. А затем резко возрастет напряжение на работе. Остерегайтесь поспешных решений.

ТЕЛЕЦ. Стоит проявить настойчивость и изобретательность, чтобы добиться своего. Всю неделю велик риск сильно потратиться.

БЛИЗНЕЦЫ. Много поводов подумать о карьере и параллельно о собственном здоровье. Поосторожнее в делах, есть опасность ошибок.

РАК. Вероятны небольшие дополнительные доходы, которые не сто-

ит тратить тут же. Если в эти дни вам предложат командировку - соглашайтесь.

ЛЕВ. Запаситесь терпением и силами. Почти всю неделю вам предстоит грести против течения. Только к концу недели все наконец успокоится.

ДЕВА. Вам придется с особым вниманием относиться ко всем своим обязанностям - как служебным, так и домашним, - иначе не избежать конфликтов.

ВЕСЫ. Почти вся неделя благоволит серьезным решениям и переменам. Не бойтесь масштабных начинаний и решительных шагов.

СКОРПИОН. В начале недели судьба может одним

поворотом порушить многие ваши планы. Не отчаивайтесь, ничего страшного не произошло.

СТРЕЛЕЦ. До самого четверга все будет получаться и складываться самым лучшим образом. А затем возможна резкая остановка. Не бейтесь лбом в стену.

КОЗЕРОГ. Хорошее самочувствие и прилив свежих сил сделают вас очаровательными и энергичными на протяжении всей недели.

ВОДОЛЕЙ. Неделя может начаться с неприятного денежного сюрприза. Но не впадайте в отчаяние. В остальном все обстоит очень даже неплохо.

РЫБЫ. Работой на будущее вам предстоит заниматься всю неделю. А в воскресную ночь возможен даже вещий сон!

Разбойник (устар.)				Лошадный торс			
Система из 2-х металлов	Восточный титул		Вулкан на Курилах	Улица в Москве	Корзина	"Ал-на", ластик	
			Улан-Батор				
Всадник для Пегаса				Похоть	Героиня фильма "Санта-Барбара"	Суп	
Рамка		Коша					

ребята разучили композицию на музыку молдавского композитора Евгения Доги, а затем и целую программу.

«Сerpантин» — так называли ансамбль, — начал давать концерты, выступать на сцене дома культуры, ездить по селам. Каждый номер теперь был уже тщательно отшлифован и исполнялся ребятами вдохновенно. Бурные овации, слова «браво» и «бис» сопровождали ребят на всех сценах, где они выступали. А Тамара по-настоящему была счастлива. Ведь уехать с насиженного места, бросив

младших девочек в возрасте от 7 до 16 лет побывали уже во многих районах и городах области. Ансамбль признали и полюбили в нашей губернии.

В этом году «Сerpантин» отметил свое пятилетие, которое совпало с 55-летием Великой Победы. Юные танцоры подготовили к этому событию свою программу. Как всегда юных артистов повсюду встречали бурными аплодисментами. Недавно город отметил свое 235-летие. Во время торжеств по этому случаю «Сerpантин» снова был в центре внимания.

ся в Саратовском хореографическом училище. Возможно девушки вернутся в Красноармейск и станут помощницами своей наставницы. Не исключено, что они пойдут своей дорогой. Но как бы ни сложилась их судьба, уроки, преподнесенные им Тамарой Ступиной, они наверняка пронесут через многие годы.

«Сerpантин» для его участников стал вторым домом, второй семьей. Нет сомнений в том, что воспитанные и сформированные в этом коллективе качества пригодятся всем ребятам в их взрослой жизни.

Айдын МУХАРАМОВ

ПРОТИВ ГРИППА И ПРОСТУДЫ

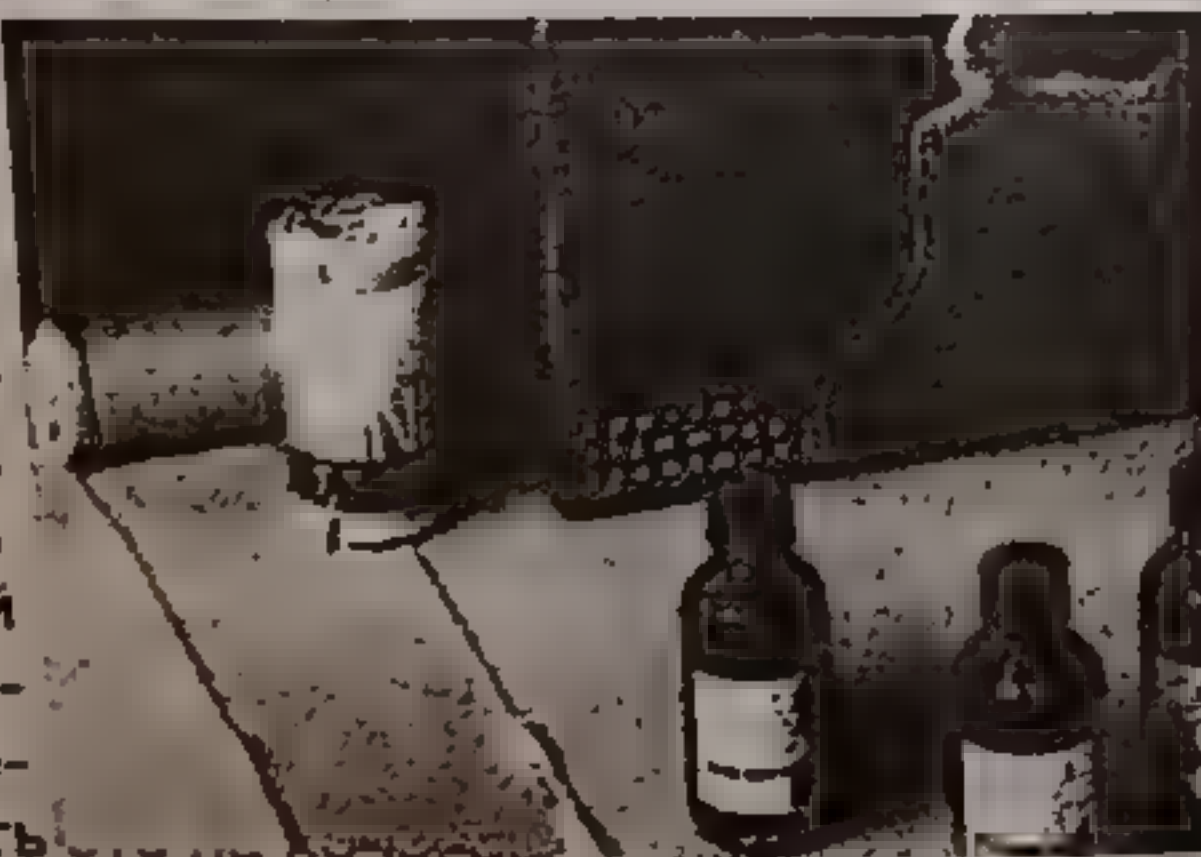
Самым популярным средством во время эпидемий гриппа были и остаются лук и чеснок. Их надо есть как можно больше /до 2 головок лука и чеснока в день/. Если вы их не переносите или вас смущает резкий и неприятный запах используйте другие средства. Во время эпидемии гриппа смазывайте ноздри изнутри жиром /растительным маслом/. Такая простая мера уберет вас от инфекции, так как болезнетворные микроорганизмы, попадая к вам в носовые ходы, будут «прилипать» к жировой пленке и тут же терять свою активность.

При первых же признаках гриппа народная медицина рекомендует воспользоваться такими советами.

— Возьмите 1,5 л кипяченой воды, добавьте 1 ст. ложку крупной соли, сок 1 лимона и 1 г аскорбиновой кислоты. Растворите и выпейте весь состав в течение 1,5 часа. Если сделать утром проснетесь здоровыми.

— Натрите на терке луковицу средней величины, залейте 0,5 л кипящего молока и оставьте в теплом месте на 20 минут. Пока настой не остыл, процедите и выпейте всю дозу в один прием на ночь перед сном. Можно разделить ее пополам и вторую часть выпить утром, но перед приемом настой подогрейте. Если пить этот настой 3-4 дня, грипп пройдет без осложнений.

— 1 ст. ложку меда и 30 г топленого свиного



сала влейте в горячее молоко 1/4 стакана/. Принимайте при начинающемся заболевании 2-3 раза в день.

— Хорошо убивает болезнетворные микроорганизмы крепкий настой листьев эвкалипта. Теплым настоем надо почаще промывать

От кашля, который сопровождается при гриппе насморк, помогает «медовый массаж». Он действует и как жаропонижающее, и как средство, заменяющее горчичник.

— 1 ч. ложку меда растопите и подогрейте до температуры 40 градусов, окуните в него подушечки трех пальцев, и легко «вбивайте» мед в кожу в области грудины или позвоночника между лопатками. Массаж должен продолжаться 1-2 минуты. Повторяйте его в течение 2-3 дней.

ник (устар.)				Вос-точный титул	Вулкан на Курилах	Улица в Москве	Корзина	"Ари-ния", актер
	Система из 2-х металлов				Уган-Батор			
	Всадник для Гегаса					Лохмотья	Героиня фильма "Санта-Барбара"	Суп
	Рамка для патронов			Кошачье слово				
						Спорт. снаряд	Джейн Горвилл и Кристофер	
Враг (устар.)		Содержится в бензине						Грызун
					Спутник Юпитера	Терой нашего времени (персонаж)		
Кровельный материал		Новоелрейский язык		Земледелец Спарты	Рыба		Возмездие	Англ. полярник
Русский генерал-фельдмаршал							Дом у сванов	
				Чертежный инструмент				
Сборчатая обшив-ка	Альтернатива переду						Злак	
				Монах	Офисный аппарат			

С ЗАКОННЫМ БРАКОМ!

Дорогие наши дети Анна и Денис! Сегодняя в вашей жизни замечательное событие — бракосочетание. Мы желаем вам прочного семейного счастья, безоб-пачной совместной жизненной дороги, благополучия, взаимной поддержки во всех ситуациях, крепкого здоровья! Ваши родители Коновы и Савиновы

Учредитель:

ООО

"Редакция газеты "Славянский Мир" Директор Лариса Анатольевна Нефедова Главный редактор

Евгений Нефедов Компьютерная верстка Сергея БРЕЗГИНА Менеджер по рекламе Лилия БУДАРИНА

За содержание рекламных объявлений редакция ответственности не несет Газета зарегистрирована Поволжским управлением Министерства РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массово-вой информации.

Регистрационный номер ПИ №7 -0036 Подписной индекс: 31629

Мнение авторов публикаций не обязательно отражает позицию редакции.

Адрес редакции: 410069, г. Саратов, пр. Строителей, 6 Факс: 33-00-00.

Газета отпечатана в ГУП "Типография" г. Саратов, ул. Вишневая 69-30-33, 64-97- Тираж 3000 Заказ № 447

СУББОТА 9 ИЮЛЯ



ПЕРВЫЙ КАНАЛ

5.50, 6.10 "Шутка за шуткой".
 8.00, 10.00, 12.00 Новости.
 8.40 Х/ф "ОСТРОВ СОКРОВИЩ".
 9.20 Играй, гармонь любимая!
 9.00 Слово пастыря.
 9.10 Здоровье.
 10.10 "Три окна".
 10.50 "Кумиры". Нани Брегвадзе.
 11.30 Дисней-клуб: "Кряк-бригада".
 12.20 История с географией. "Шаолинь. Путь война".
 13.10 Умницы и умники.
 13.50 Футбол. Чемпионат России. "Спартак" - "Локомотив". Прямой эфир.
 16.00 Комедия "ПОРОСЕНОК В ГОРОДЕ".
 17.40 Классика Уолта Диснея. Золотые годы Микки Мауса.
 18.00 Вечерние новости (с субтитрами).
 18.10 Х/ф "БЕЛЫЕ РОСЫ".
 19.50 "Кто хочет стать миллионером?"
 21.00 Время.
 21.20 Всероссийский конкурс молодых исполнителей "Пять звезд".
 23.20 "Вне игры".
 0.20 Х/ф "ГОРОДСКИЕ ПИЖОНЫ".
 2.10 Х/ф "ДРАКУЛА".
 4.20 Триллер "ЗАМОРОЖЕННЫЙ".

РОССИЯ

6.00 Доброе утро, Россия!
 7.40 Золотой ключ.
 8.00, 11.00, 14.00, 20.00 Вести.
 *8.10, 11.10 Местное время. Вести-Саратов
 8.20 Русское лото.
 8.55 Утренняя почта.
 9.25 Дэвид Суше в детективе "ПУАРО АГАТЫ КРИСТИ. УБИЙСТВО ПО АЛФАВИТУ".
 11.20 В поисках приключений.
 12.20 Комната смеха.
 13.15 Клуб сенаторов.
 14.20 Премьера. Х/ф "ЧЕЛОВЕК-АМФИБИЯ".
 *16.00 Вести, Саратов.
 *16.20 Саратовские переборы, или Хожение в народ.
 *16.35 Не за тридевять земель.
 *16.55 Фильмы - победители четвертого Международного фестиваля «Вечный огонь»: «А если что и остается...» (Саратов), «Главная высота России» (Волгоград).
 18.00 Веселый вечер "Аншлага".
 20.25 "Честный детектив".
 20.55 Премьера. Х/ф "СВОЯ ЧУЖАЯ ЖИЗНЬ". 2004 г.
 23.25 Рок-фестиваль "Феникс. Возрождение жизни".
 1.15 Х/ф "НЕПРОЩЕННЫЙ".

НТВ

5.55 Х/ф "ЧАСТНЫЙ ДЕТЕКТИВ" (Франция).
 7.35 Премьера. Детское утро на НТВ. Национальное Географическое Общество детям.
 8.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 4.00 Сегодня.
 8.15 "ПОЛИЦЕЙСКИЙ КЭТТС И ЕГО СОБАКА: ОТЧАЯННОЕ ВОСКРЕСЕНИЕ".
 8.50 "Без рецепта". Доктор Бранд.
 9.25 "Дикий мир" с Тимофеем Баженовым.
 10.20 Алиса Фрейндлих в программе Павла Лобкова "Растительная жизнь".
 10.55 Кулинарный поединок.
 11.55 Квартирный вопрос.
 13.20 Особо опасен!
 14.00 Х/ф "ТАЙНЫ МАДАМ ВОНГ".
 16.20 "Женский взгляд" Оксаны Пушкиной. Максим Дунаевский.
 16.55 Своя игра.
 17.55 Лжец.
 19.35 Профессия - репортер.
 20.05 Х/ф "ФРАНЦУЗСКИЙ ПОЦЕЛУЙ" (США).
 22.25 Х/ф "ПОЛИЦЕЙСКАЯ АКАДЕМИЯ-2: ИХ ПЕРВОЕ ЗАДАНИЕ" (США).
 0.20 Мировой бокс.
 1.00 "Фактор страха". Экстремальное шоу.
 2.05 Х/ф "ПЕРЕХОД".
 4.15 Х/ф "НОЖ В ВОДЕ".

ТВ-СТС

6.00 Х/ф "ТРЕНЕР".
 7.30 Мультфильм.
 7.50 "Табалуга".
 8.20 "Смешарики".
 8.30 "На Диком Западе".
 9.00 "Полундра!". Телеигра.
 9.30 "Шоу Тома и Джерри".
 10.00 Х/ф "ЛЕТО НАПРОКАТ".
 11.50 "Хорошие песни". Концерт.
 14.00 "Спасите, ремонт".
 15.00 "День "Д". 2-я серия.
 16.00 Гость в студии ТТВ.
 16.30 "УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ".



17.50 "СОЛДАТ". Фантастика.
 19.50 "МОЯ ПРЕКРАСНАЯ няня".
 21.00 "КЛУБ ПЕРВЫХ ЖЕН". США, 1996 г. Комедия.
 23.10 Х/ф "ПОДРУГИ НА ВСЕГДА".

ТВЦ-САРАТОВ

6.55 Фильм-сказка "ВСАДНИК НА ЗОЛОТОМ КОНЕ".
 8.05 Без репетиций.
 8.30 Православная энциклопедия.
 9.00 Право на надежду.
 9.25 "Сказка о старом кедре". М/ф.
 9.45 "Подводная одиссея команды Кусто". Док. сериал.
 10.40 Пятая передача.
 11.00, 14.45, 19.00, 0.10 События. Время московское.
 11.15 Городское собрание.
 11.50 "Солнечный круг". Программа для родителей.
 12.30 Х/ф "БЕЛЫЕ ВОЛКИ" (ГДР - Югославия).
 14.30 "Путешествие муравья". М/ф.
 15.00 "Я так любила Вас..." Изabella Юрьева.
 15.45 Х/ф "ЧЕРНЫЙ ТЮЛЬПАН" (Франция - Италия - Испания).
 18.00 "Шакаленок и верблюд". М/ф.
 18.15 Русский век.
 19.10 "ТАК ПОСТУПАЮТ НАСТОЯЩИЕ ЖЕНЩИНЫ". Телесериал (Франция).
 21.00 "Постскриптум" с Алексеем Пушковым.
 22.00 Х/ф "ПОБЕДИТЕЛЬ" (США).
 0.20 "Открытый проект". Молодежный канал.

НСТ-REN TV

7.30 "Дикая планета".
 8.25 "Приключения Кона-на-варвара".
 9.15 "Уолтер Мелон".
 9.45 "Футурама".
 10.45 "Очевидец".
 11.45 "ГРАФ МОНТЕ-КРИСТО".
 12.50 "Криминальное чтение": "Карманники".
 13.30 "24".
 13.50 "НАСЛЕДНИК". Триллер (Франция - Италия).
 16.15 "Дорогая передача".
 16.50 "КЛЕЩИ". Фильм ужасов (США).
 18.45 "КЛЕТКА".
 20.00 "ДОМ МЕРТВЫХ". Фильм ужасов (США).
 22.00 "Веселые баксы".
 22.30 Найди Свою Территорию.
 23.00 "Извращенные верования". Д/ф (США).
 0.00 "СЕКСОМАГИЯ" (США).

2С/РАМБЛЕР

8.00, 12.00, 15.00, 20.00 "Новости высоких технологий".
 8.15, 12.15, 15.15, 20.15 "ТОП новости".
 8.25, 14.30 "Культура в фокусе".
 8.55, 18.25 "Мир физики".
 10.00, 16.30 "ТОП гид".
 10.30, 20.25 "Приятного аппетита!" С Бертом Вулфом.
 11.00 "Ваш личный гид".
 12.20 "ТОП советы".
 12.30, 23.30 "Игра с продолжением-2".

КУЛЬТУРА

7.00 Канал "Евроньюс" на русском языке.
 10.10 Библийский сюжет.
 10.40, 1.25 "НЕ САМЫЙ УДАЧНЫЙ ДЕНЬ" (К/ст. им. М. Горького, 1966).
 12.10 "Евгений Весник. Курьезы, театр, кино, жизнь". Передача 1-я.
 12.40 "СТАРАЯ, СТАРАЯ СКАЗКА" (Ленфильм, 1968).
 14.15 "Наедине с природой".
 14.45 "В честь Ирины Архиповой". Оперный гала-концерт в Большом театре России.
 15.40 К 80-летию со дня рождения Анатолия Эфроса.

СПОРТ

5.00, 10.15 Скоростной участок.
 5.40 Пляжный волейбол. Мировой тур. Трансляция из Санкт-Петербурга.
 8.00, 12.00, 12.10, 17.05, 20.05, 20.15, 23.35 Вести-спорт.
 8.10 Баскетбол.
 10.50 "Самый сильный человек".
 11.25 "Золотой пьедестал". Николай Карполь.
 12.15 Профессиональный бокс. Оскар Де Ла Хойя (Мексика) против Бернарда Хопкинса (США). Бой за титул чемпиона WBA, WBC, WBO, IBF в среднем весе.
 13.20 "Футбол России. Перед

7-ТВ

5.00, 8.30, 15.30, 3.00, 4.00 Линия жизни.
 5.30, 7.30, 12.00, 17.30, 2.00, 3.30 Спортивные танцы.
 6.30, 12.30, 4.30 Акробатический рок-н-ролл.
 9.00 Веселые старты.
 10.30, 21.00, 22.10 На зло рекордам.
 10.40, 21.40 Формула-1. Сезон-2005.
 11.10, 16.00, 21.30 Звезда автостреды.
 11.30, 19.10, 21.10 Музыкальный трек.

ТВ-3

6.30, 6.45 Мультфильм.
 7.30 "Маска".
 8.00 "Человек-паук".
 8.30 "Черепашки-ниндзя: новые приключения".
 9.00 "ПУТЕШЕСТВИЕ ЕДИНОРОГА". 1-я серия. США, 2001. Сказка.
 10.40 "БОГУС". США, 1995. Драма.
 13.00 "Осторожно, модерн!".
 14.00 "НОВЫЙ АЛЬКАТРАС". США, 2000. Фантастика.
 16.00 "ДЕВЯТЬ ЯРДОВ". США, 1999. Комедия.
 18.00 Встреча с а.н.м. Надеждой Шотт.
 18.10 Центр "ЛИК".

ТНТ-САРАТОВ

7.00 "Удивительные миры".
 7.50 "Жестокие войны".
 8.15 "Неизвестный солдат. Последняя командировка". Д/ф.
 8.35, 14.30 "Каламбур".
 9.05 "Фигли-Мигли".
 9.35 "Маски-шоу".
 10.00 "ПОРНО И ЦЫПОЧКИ". Комедия.
 12.00 Мультфильмы.
 12.30, 13.25 "Маззи".
 12.40 "Сейлормун".
 13.30 "Две блондинки против грязи".
 14.00 "Вери - не верю".
 15.00, 20.00 "Большой брат".
 16.00, 21.00 "Дом-2. Жара".
 17.00 "САША + МАША".
 17.30 "Москва: инструкция по применению". Лучшее за неделю.

8.25, 14.30 "Культура в фо-
кусе".
8.55, 18.25 "Мир физики".
10.00, 16.30 "ТОП гид".
10.30, 20.25 "Приятного ап-
петита!" С Бертом Вул-
фом.
11.00 "Ваш личный гид".
12.20 "ТОП советы".
12.30, 23.30 "Игра с про-
должением-2".
13.00 "Все о животных Аф-
рики".
15.30 "Битвы роботов-2".
17.00, 22.00 "Наука из ниче-
го".
17.30 "Открывая древние
цивилизации".
*19.00 Авто-Маркет
*19.10 "Маркиза". Т.игра.
Ретроспектива.
21.00 "Разрушители ми-
фов".
22.30 "Необычные летатель-
ные аппараты".
0.00 "Соревнования на свал-
ке".

12.10 "Евгений Весник. Курье-
зы, театр, кино, жизнь".
Передача 1-я.
12.40 "СТАРАЯ, СТАРАЯ СКАЗ-
КА" (Ленфильм, 1968).
14.15 "Наедине с природой".
14.45 "В честь Ирины Архипо-
вой". Оперный гала-кон-
церт в Большом театре
России.
15.40 К 80-летию со дня рожде-
ния Анатолия Эфроса.
"ФАНТАЗИЯ" (Т/о "Эк-
ран", 1976).
16.50 Мультфильмы.
17.20 "Забытые голоса".
18.10 "В вашем доме". Генна-
дий Рождественский и
Виктория Постникова.
18.55 "ТРИ МИРА ГУЛЛИВЕРА"
(США, 1960).
20.35 "Сферы".
21.15 Блеф-клуб.
22.00 Новости культуры.
22.20 "ПРОГУЛКА ПО БЕСПУТ-
НОМУ КВАРТАЛУ"
0.10 "Под гитару". Группа
"Чайф".

8.00, 12.00, 12.10, 17.05,
20.05, 20.15, 23.35 Ве-
сти-спорт.
8.10 Баскетбол.
10.50 "Самый сильный чело-
век".
11.25 "Золотой пьедестал". Ни-
колай Карполь.
12.15 Профессиональный бокс.
Оскар Де Ла Хойя (Мекси-
ка) против Бернарда Хоп-
кинса (США). Бой за титул
чемпиона WBA, WBC,
WBO, IBF в среднем весе.
13.20 "Футбол России. Перед-
туром" с Ильей Казако-
вым.
13.50 Спортивный календарь.
14.00 пляжный волейбол.
15.55 Формула-1. Гран-при Ве-
ликобритании.
17.15 Точка отрыва.
17.45 Футбол. Чемпионат Рос-
сии. ФК "Москва" (Моск-
ва) - "Сатурн" (Москов-
ская область). Прямая
трансляция.
20.20 Теннис. Кубок Федера-
ции.
23.45 Волейбол.
1.20 Пляжный волейбол.

2.00, 3.30 Спортив-
ные танцы.
6.30, 12.30, 4.30 Акроба-
тический рок-н-ролл.
9.00 Веселые старты.
10.30, 21.00, 22.10 На-
зло рекордам.
10.40, 21.40 Формула-1.
Сезон-2005.
11.10, 16.00, 21.30 Звез-
да автострады.
11.30, 19.10, 21.10 Му-
зыкальный трек.
11.40, 14.30, 15.10,
19.00 «220 вольт».
Мир экстрима.
13.30, 19.30, 23.00 Биль-
ярд.
14.40 Gillette World Sport.
16.10 Автоспорт России.
Суперсерия.
17.00 Неизвестный спорт.
18.30, 20.30, 22.30 Диа-
логи о рыбалке.
0.00 Интерактивный ТВ-
чат.

1.30 "Орешки-ниндзя".
новые приключения".
9.00 "ПУТЕШЕСТВИЕ ЕДИ-
НОРОГА". 1-я серия.
США, 2001. Сказка.
10.40 "БОГУС". США, 1995.
Драма.
13.00 "Осторожно, модерн!"
14.00 "НОВЫЙ АЛЬКАТРАС".
США, 2000. Фантасти-
ка.
16.00 "ДЕВЯТЬ ЯРДОВ".
США, 1999. Комедия.
18.00 Встреча с а.н.м. На-
деждой Шотт.
18.10 Центр "ЛИК".
18.30 Наша стратегия.
18.55 С благодарностью к
госпоже Любе.
19.00 "Осторожно, модерн!"
19.30, 0.30 Телесериал "ОТ-
КРОЙТЕ, МИЛИЦИЯ".
20.00 "СРОЧНОЕ ПОГРУЖЕ-
НИЕ". США, 1997. Бое-
вик.
22.00 "ГЕМОГЛОБИН". США,
1997. Ужасы.
0.00 "Осторожно, модерн!"
1.00 "ЭНЕРГИЯ ЗЛА". США—
Германия, 2003.

Д/ф.
8.35, 14.30 "Каламбур".
9.05 "Фигли-Мигли".
9.35 "Маски-шоу".
10.00 "ПОРНО И ЦЫПОЧКИ".
Комедия.
12.00 Мультфильмы.
12.30, 13.25 "Маззи".
12.40 "Сейлормун".
13.30 "Две блондинки против
грязи".
14.00 "Верю - не верю".
15.00, 20.00 "Большой Брат".
16.00, 21.00 "Дом-2. Жара".
17.00 "САША + МАША".
17.30 "Москва: инструкция по
применению". Лучшее за
неделю.
18.00 "Запретная зона".
19.00 "Саратов: инструкция по
применению".
19.30 "Неделя области".
19.45 "Энгельсские подробно-
сти".
22.00 "КОМЕДИ КЛАБ".
23.00 "Секс с Анфисой Чехо-
вой".
23.30 "Секс как наука".
0.30 "Дом-2. После заката".
1.00 "Большой Брат. Ночная
жизнь".
1.30 "Наши песни".

MTV

ТТВ, 21.00 "КЛУБ ПЕРВЫХ
ЖЕН". США, 1996 г. Режи-
сер Хью Уилсон. В ролях:
Голди Хоун, Дэйв Китон,
Бетт Мидлер, Мэгги Смит.
Комедия. Бренда - очарова-
тельная пышка с искрящим-
ся чувством юмора, Элиз -
шикарная блондинка с не-
бесно-голубыми глазами, а
Энни - стройная интеллиген-
тка, просто умница! Однако
их личная жизнь недавно
дала сильный сбой: мужья
бросили их ради более моло-
дых женщин. И они решают
учредить клуб первых жен
для мести своим бывшим
мужьям. Но месть - не един-
ственная цель клуба первых
жен, все три героини наде-
ются также найти новую
любовь...

РЕН-ТВ, 13.50 "НАСЛЕД-
НИК". Франция-Италия,
1973 г. Режиссер Филипп
Лабро. В ролях: Жан-Поль
Бельмондо, Карла Гравина,
Жан Рошфор, Шарль Ден-

не. Триллер. Отец Бартель-
ми Корделла погиб в авиака-
тастрофе. Сын унаследовал
солидную финансово-про-
мышленную империю. Барт
был бабником и прожигате-
лем денег, и, очевидно, его
недоброжелатели рассчи-
тывали на то, что он будет
продолжать вести прежний
образ жизни. Однако Бар-
тельми с ходу принялся за
самостоятельное расследо-
вание причин смерти отца.
Такого настоящие короли
мира не прощают...

РЕН-ТВ, 20.00 "ДОМ МЕР-
ТВЫХ". США, 2003 г. Режи-
сер Уве Бёль. В ролях:
Джонатан Черри, Тайрон
Лейтсо, Клинт Хауард, Юр-
ген Прохнов. Фильм ужа-
сов. Синтия, Грэг, Саймон,
Карма и Алисия спешат на
дикий остров, где начинает-
ся крутая рейв-вечеринка,
но пустынный берег, усеян-
ный брошенными вещами,
встречает их зловещей ти-

шиной... Вскоре друзья
убеждаются, что перед
ними - мрачное царство зом-
би, спасаясь от которых, они
находят последнее приста-
нище - одинокий дом в чаще
леса...

ТВ-3, 22.00 "ГЕМОГЛО-
БИН". США, 1997. Ужасы.
Режиссер Питер Сватек. В
ролях: Рутгер Хауер, Рой
Дюпуа. В 1652 году король
Голландии запретил браки
внутри аристократических
семей. Ева Ван Даам вступи-
ла в кровосмесительную
связь с собственным бра-
том-близнецом. Узнав о зап-
рете, она с семьей перееха-
ла в Новый Свет, где на ост-
рове построила большой
особняк. В конце концов се-
мья Ван Даамов исчезла пос-
ле пожара. В наше уже вре-
мя на остров приезжает мо-
лодой человек с женой. Он
болен неизлечимой болез-
нью крови и хочет найти
свою семью в надежде, что

они что-либо знают о его бо-
лезни. А на острове раска-
пывают кладбище и перево-
зят гробы для перезахоро-
нения на материк...

НТВ, 2.05 "ПЕРЕХОД". Ве-
ликобритания, 1979 г. Ре-
жиссер Джей Ли Томпсон. В
ролях: Энтони Куини,
Джеймс Мэйсон, Малколм
Макдауэлл, Патриция Нил,
Кристофер Ли и др. Участ-
ники французского Сопро-
тивления обратились к жи-
телю Пиренеев, одинокому
пастуху-баску, с просьбой
помочь переправить через
границу профессора Берг-
сона, которого разыскивают
ищейки Гимmlера, чтобы
заставить работать над "ору-
жием возмездия". Пастух
согласился, но оказалось,
что речь идет о семье Берг-
сона... Капитан СС фон Бер-
ков начал преследование
беглецов, которых он почти
поймал. Проводнику-баску
помогли простые люди, зап-

латившие своими жизнями
за спасение семьи Бергсона.
Нужно было перейти через
горы и уйти от погони. По-
гиб, прикрывая отход бегле-
цов, француз из Сопротив-
ления, умерла супруга Бер-
гсона... Даже когда удалось
перейти границу, капитан
фон Берков все же настиг
свою "добычу", но он был
смертельно ранен и умер в
домике пастуха. А семья
профессора Бергсона была
спасена...

ОРТ, 2.10 "ДРАКУЛА".
США, 1979. Режиссер Джон
Бэдэм. В ролях: Фрэнк Лан-
джелла, Лоренс Оливье, До-
нальд Плезенс, Кэйт Нелли-
гэн, Тревор Ив, Жан Фран-
сис. Триллер. По роману
Брэма Стокера. Экраниза-
ция еще одной истории о
кроважом трансильванс-
ком графе-вампира Дракуле,
который приезжает в Анг-
лию с целью продолжить
свои зловещие деяния...

6.00 MTV автопилот.
7.00 Утренняя Ru-zone.
8.00 MTV автопилот.
10.00 "Изгнанник". Анимэ.
10.30 "Моя богиня". Анимэ.
11.00 Сводный чарт. Хит-парад.
12.00 Жестокие игры с Шеннон
Доэрти.
12.30 Видео Game.
13.00 Рингтон чарт. Хит-парад.
14.00 News блок Weekly.
14.30 Семейка Осборнов.
15.30 Путешествия с Камерон
Диаз.
16.00 Тачку - на прокатку!
16.30 Подстава.
17.00 SMS-битва.
18.00 IDентификация.
18.30 Путевка в жизнь.
19.00 Русская 10-ка. Хит-парад.
20.00 Делаем кино: "Война ми-
ров".
20.30 Стоп! Снято: Nelly.
21.00 Гид по стилю.
21.30 Большой киночарт.
22.00 20-ка самых-самых. Хит-
парад.
23.00 "Stripperella".
Мультфильм.
23.30 Конкурс мо-
лодых испол-
нителей в г.
Сочи "5
звезд".
1.00 Центр рифмы.
2.00 MTV бессонни-
ца.

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

5.40, 6.10 "Шутка за шуткой".
6.00, 10.00, 12.00 Новости.
6.20 Х/ф "АМЕРИКАНСКАЯ ДОЧЬ".
8.10 Служу Отчизне!
8.40 Дисней-клуб: "С добрым утром, Микки!"
9.10 "В мире животных".
10.10 "Непутевые заметки" с Дм. Крыловым.
10.30 Пока все дома.
11.10 Дог-шоу.
12.10 Живой мир. "Машина времени". 2-я серия.
13.10 Дисней-клуб: "Дональд Дак представляет".
13.40 Премьера. Нарисованное кино. "Незнайка и Барabas".
15.00 Х/ф "ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА".
17.00 "Ералаш".
17.30 "Кривое зеркало".
19.20 Премьера лета. Х/ф "ОСТАТЬСЯ В ЖИВЫХ".
21.00 Время.
21.45 Х/ф "МИРОТВОРЕЦ".
0.00 Бокс. Бои сильнейших профессионалов мира.
1.00 Суперчеловек. "На краю Вселенной". Фильм 3-й.
2.00 "СЕКРЕТНЫЕ МАТЕРИАЛЫ" ("X-files").
2.50 Х/ф "ДИКАРЬ".
4.20 "ОТНОСИТЕЛЬНОСТЬ".
5.00 "Чарльз и Камилла". Д/ф.

РОССИЯ

6.00 Доброе утро, Россия!
8.00, 11.00, 14.00, 17.00 Вести.
*8.10, 11.10 Местное время. Вести-Саратов
8.20 Студия "Здоровье".
8.50 Всероссийская лотерея "ТВ Бинго шоу".
9.05 Х/ф "ПУАРО АГАТЫ КРИСТИ. НЕМОЙ СВИДЕТЕЛЬ".
11.20 "Городок". Дайджест. Развлекательная программа.
11.50 "ПРИКЛЮЧЕНИЯ МАГА". Сериал.
12.55 "ХА".
13.15 Парламентский час.
14.20 "ЧЕЛОВЕК-АМФИБИЯ".
16.00, 17.10 Сокровища индийского кино. "АМРАПАЛИ - ЛЮБОВЬ РАДЖИ". 1966 г.
18.20 Наши песни.
20.00 Вести недели с Сергеем Брилевым.
21.00 Специальный корреспондент.
21.25 Всероссийский конкурс молодых исполнителей "Пять звезд". Прямая трансляция.
23.15 Х/ф "ВНЕ ПОЛЯ ЗРЕНИЯ" (США). 1998 г.
1.40 Чемпионат мира по автогонкам в классе "Формула-1". Гран-при Великобритании. Трансляция из Сильверстоуна.

НТВ

5.50 Комедия "ФРАНЦУЗСКИЙ ПОЦЕЛУЙ" (США).
7.30 Детское утро на НТВ. "Сказки Баженова".
8.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 4.00 Сегодня.
8.15 "ПОЛИЦЕЙСКИЙ КЭТТС И ЕГО СОБАКА: РОКОВАЯ ОДЕРЖИМОСТЬ".
8.40 Их нравы.
9.25 Едим дома!
10.20 Чистосердечное признание.
10.50 "Тор Gear". Программа про автомобили.
11.25 Х/ф "КРЕПКИЙ ОРЕШЕК".
13.20 Военное дело.
13.55 Х/ф "МИЛЛИОН ЛЕТ ДО НАШЕЙ ЭРЫ".
16.20 Тайны разведки.
16.55 Своя игра.
17.55 Лжец.
19.40 Чрезвычайное происшествие. Обзор за неделю.
20.15 Х/ф "МУЖСКОЙ ХАРАКТЕР, ИЛИ ТАНГО НАД ПРОПАСТЬЮ-2".
22.30 Национальной премии "Муз-ТВ-2005".
0.50 "Фактор страха". Экстремальное шоу.
1.50 Х/ф "ДИКАЯ ШТУЧКА" (США).
4.15 Х/ф "ВСЕ О ЛЮБВИ" (Нидерланды-Дания).

ТВ-СТС

6.00 Х/ф "НЕБЕСА МОГУТ ПОДОЖДАТЬ".
7.50 "Табалуга".
8.20 "Смешарики".
8.30 "На Диком Западе".
9.00 "Том и Джерри. Комедийное шоу".
9.15 "КЛУБ ПЕРВЫХ ЖЕН". Комедия.
11.25 "МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ".
12.00 "Жизнь прекрасна".
14.00 "Снимите это немедленно".
15.00 Кино в деталях.
16.00 С позиции власти.
16.30 "МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ".
17.05 "СПЕЦНАЗ ПО-РУССКИ-2".
19.20 "МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ".
21.00 "СПРОСИТЕ СИНДИ". США, 2001 г. Романтическая комедия.
23.00 Х/ф "НЕДОТЕПЫ".

ТВЦ-САРАТОВ

6.00 "БУДЬТЕ МОИМ МУЖЕМ..." Х/ф.
7.35 "Отчего, почему?" Программа для детей.
8.30 Марш-бросок.
9.00 Мультипарод: "Миллион в мешке", "Аист".
9.45 Наш сад.
10.05 Лакомый кусочек.
10.25 "21 кабинет" с Виктором Белицким.
11.00 "Московская неделя" с А. Леоновым.
11.30 Крестьянская застава.
12.00 "МОЛОДАЯ ЖЕНА". Х/ф.
14.10 Дмитрий Назаров в программе "Приглашает Борис Хоткин".
14.45 События. Время московское.
14.55 Прорыв.
15.25 "Алфавит". Телеигра.
16.00 "Происшествие в Хвастунове". М/ф.
16.15 "Что так сердце разтревожено..." Концерт Рената Ибрагимова.
17.20 "ЕСЕНИЯ". Худ. фильм (Мексика).
19.55 Мисс Марпл в детективе "ЗАБЫТОЕ УБИЙСТВО".
22.20 "Завтра, послезавтра... и все дни недели". Авторская программа И. Колозова.
22.50 Деликатесы.
23.30 "Кто на новенького?" Музыкальная программа.

НСТ-REN TV

7.30 "Дикая планета".
8.25 "Приключения Конана-варвара".
9.15 "Уолтер Мелон".
9.40 "Симпсоны".
11.10 "Дорогая передача".
11.45 "ГРАФ МОНТЕ-КРИСТО".
12.50 "Военная тайна".
13.30 "24".
13.45 "Честная игра".
14.00 "КОРАБЛЬ ПРИДУРКОВ". Комедия (США).
16.20 "Очевидец. Невероятные истории".
17.25 "ДОМ МЕРТВЫХ". Фильм ужасов (США).
19.30 "Ювента клуб".
19.40 "Геометрия красоты".
20.00 "ДЖОННИ-КРАСАВИЧ". Гангстерский триллер (США).
22.00 "Зомби". Д/ф (США).
23.00 "КРОВЬ И ПЕСОК". Мелодрама (Испания—США).



2С/РАМБЛЕР

8.00, 12.00, 15.00, 20.00 "Новости высоких технологий".
8.15, 12.15, 15.15, 20.15 "ТОП новости".
8.25, 14.30 "Культура в фокусе".
8.55, 18.25 "Мир физики".
10.00, 16.30 "Камертон души".
10.30, 20.25 "Приятного аппетита!" С Бертом Вулфом.
11.00 "Разрушители мифов".
12.20 "ТОП советы".
12.30, 23.30 "Игра с про..."

КУЛЬТУРА

7.00 Канал "Евроньюс" на русском языке.
10.10 Смехоностагия.
10.40, 1.25 100 лет со дня рождения Льва Кассиля. "ВРАТАРЬ" (Ленфильм, 1936).
11.50 "Швамбранский адмирал".
12.35 Мультфильмы.
14.05 "Наедине с природой".
14.35 "Шедевры мирового музыкального театра". И. Стравинский. Опера "ЦАРЬ ЭДИП".
15.55 "ПИРАТ" (США, 1955).
17.55 "Забутые голоса".

СПОРТ

5.10 Теннис. Кубок Федерации. 1/2 финала. Россия - США.
6.45 Формула-1. Гран-при Великобритании.
8.00, 12.00, 12.10, 15.30, 20.05, 20.15, 23.35 Вести-спорт.
8.10 Спорт каждый день.
8.15 Веселые старты.
8.55 пляжный волейбол.
11.25 "Сборная России" с Дмитрием Губерниевым.
12.15 Стрельба из лука. Чемпионат мира. Трансляция из Испании.
13.05 пляжный волейбол.
15.45 Формула-1. Гран-при

7-ТВ

5.00, 8.30, 3.00, 4.00 Линия жизни.
5.30, 7.00, 7.30, 2.00, 3.30 Спортивные танцы.
6.30, 4.30 Акробатический рок-н-ролл.
9.00 Веселые старты.
10.30, 21.30 Назло рекордам.
10.40, 21.40 Gillette World Sport.
11.10, 13.30, 21.00 Звезда автострады.
11.30, 21.10, 22.10 Му-

ТВ-3

6.30 Жизнь, полная радости.
7.30, 7.45, 8.15 Мультфильм.
9.00 "ПУТЕШЕСТВИЕ ЕДИНОРОГА". 2-я серия.
10.40 "ЖЕЛЕЗНАЯ МАСКА". Франция, 1962. Приключения.
13.30 Окно в мир.
14.00 "РЫЦАРЬ ЗАКАТА". США, 2004. Приключения.
16.10 "СРОЧНОЕ ПОГРУЖЕНИЕ". США, 1997. Боевик.
17.55 Секреты долголетия.
18.05 Встреча с ясновидящей Наной

ТНТ-САРАТОВ

7.00 "Удивительные миры".
7.50 "Жестокие войны".
8.15 "Коалы не виноваты".
8.35, 14.30 "Каламбур".
9.05 "Фигли-Мигли".
9.35, 13.30 "Маски-шоу".
10.00 "ИЩИТЕ ЖЕНЩИНУ". Комедийный детектив.
11.55 "Аленький цветочек". М/ф.
12.30, 13.25 "Мастер".
12.40 "Сейлормун".
14.00 "Верю - не верю".
15.00, 20.00 "Большой брат".
16.00, 21.00 "Дом-2. Жара".
17.00 "САША + МАША". Комедия.
17.30 "Два блондина в..."

8.00, 12.00, 15.00, 20.00 "Новости высоких технологий".	7.00 Канал "Евроньюс" на русском языке.	5.10 Теннис. Кубок Федерации. 1/2 финала. Россия - США.	5.00, 8.30, 3.00, 4.00 Линия жизни.	6.30 Жизнь, полная радости.	7.00 "Удивительные миры".
8.15, 12.15, 15.15, 20.15 "ТОП новости".	10.10 Смехоностальгия.	6.45 Формула-1. Гран-при Великобритании.	5.30, 7.00, 7.30, 2.00, 3.30 Спортивные танцы.	7.30, 7.45, 8.15 Мультфильм.	7.50 "Жестокие войны".
8.25, 14.30 "Культура в фокусе".	10.40, 1.25 100 лет со дня рождения Льва Кассиля. "ВРАТАРЬ" (Ленфильм, 1936).	8.00, 12.00, 12.10, 15.30, 20.05, 20.15, 23.35 Вести-спорт.	6.30, 4.30 Акробатический рок-н-ролл.	9.00 "ПУТЕШЕСТВИЕ ЕДИНОРОГА". 2-я серия.	8.15 "Коалы не виноваты".
8.55, 18.25 "Мир физики".	11.50 "Швамбранский адмирал".	8.10 Спорт каждый день.	9.00 Веселые старты.	10.40 "ЖЕЛЕЗНАЯ МАСКА". Франция, 1962. Приключения.	8.35, 14.30 "Каламбур".
10.00, 16.30 "Камертон души".	12.35 Мультфильмы.	8.15 Веселые старты.	10.30, 21.30 Назло рекордам.	13.30 Око в мир.	9.05 "Фигли-Мигли".
10.30, 20.25 "Приятного аппетита! С Бортом Вулфом".	14.05 "Наедине с природой".	8.55 пляжный волейбол.	10.40, 21.40 Gillette World Sport.	14.00 "РЫЦАРЬ ЗАКАТА". США, 2004. Приключения.	9.35, 13.30 "Маски-шоу".
11.00 "Разрушители мифов".	14.35 "Шедевры мирового музыкального театра". И. Стравинский. Опера "ЦАРЬ ЭДИП".	11.25 "Сборная России" с Дмитрием Губерниевым.	11.10, 13.30, 21.00 Звезда автострды.	16.10 "СРОЧНОЕ ПОГРУЖЕНИЕ". США, 1997. Боевик.	10.00 "ИЩИТЕ ЖЕНЩИНУ". Комедийный детектив.
12.20 "ТОП советы".	15.55 "ПИРАТ" (США, 1955).	12.15 Стрельба из лука. Чемпионат мира. Трансляция из Испании.	11.30, 21.10, 22.10 Музыкальный трек.	17.55 Секреты долголетия.	11.55 "Аленький цветочек". М/ф.
12.30, 23.30 "Игра с должением-2".	17.55 "Забутые голоса".	13.05 Пляжный волейбол.	11.40 Автоспорт России. Суперсерия.	18.05 Встреча с ясновидящей Наной.	12.30, 13.25 "Маззи".
13.00 "Подробно о живой природе".	18.50 Фильмы моей жизни.	15.45 Формула-1. Гран-при Великобритании. Прямая трансляция из Сильверстоуна.	12.30, 22.30 7 дней спорта.	18.10 Центр "ЛИК".	12.40 "Сейлормун".
15.30 "Необычные летательные аппараты".	19.15 "ЧЕЛОВЕК ИЗ АРАНА" (Великобритания, 1934).	17.55 Футбол. Чемпионат России. "Динамо" (Москва) - "Крылья Советов" (Самара). Прямая трансляция.	13.00 Конный спорт.	18.30 Приемный покой Ланьковых.	14.00 "Верю - не верю".
17.00, 22.00 "Наука из ничего".	20.30 "Вокруг смеха".	20.20 Теннис. Кубок Федерации. 1/2 финала. Россия - США.	13.40 Формула-1. Сезон-2005.	18.55 Рецепты счастья от Лилианы.	15.00, 20.00 "Большой Брат".
17.30 "Ваш личный гид".	21.15 "Египет: по ту сторону пирамид". Док. сериал (США, 2001). 1-я серия.	23.45 Волейбол. Евролига. Мужчины. Россия - Эстония.	14.30 Автоспорт. Серия Ле-Ман.	19.00 Телесериал "ВЕЧНОЕ ЛЕТО".	16.00, 21.00 "Дом-2. Жара".
*19.00 Мультфильм.	22.05 Прогулки по Бродвею.	1.20 Пляжный волейбол. Мировой тур. Трансляция из Санкт-Петербурга.	20.30 Диалоги о рыбалке.	20.00 "БРЕЙК-ПОИНТ". Россия, 2003. Мелодрама.	17.00 "САША + МАША". Комедия.
*19.10 "Маркиза". Тигра. Ретроспектива.	22.35 "СМЕРТЬ В ВЕНЕЦИИ" (Италия—Франция, 1971).		23.00 Бильярд.	22.00 "УМИРАТЬ ЛЕГКО". Россия, 1999. Триллер.	17.30 "Две блондинки против грязи".
21.00 "Соревнования на свалке".	0.55 "Сказка сказок". Мультфильм.		0.00 Интерактивный ТВ-чат.	0.00 Телесериал "ВЕЧНОЕ ЛЕТО".	18.00 "Школа ремонта".
22.30 "Открывая древние цивилизации".	2.40 "Жили-были..." Мультфильм для взрослых.			1.00 "ТЕМОГЛОБИН". США, 1997. Ужасы.	19.00 "Саратов: инструкция по применению".
0.00 "Битвы роботов-2".					19.30 "Мера ответственности".
					22.00 "АГЕНТСТВО НЛС-2".
					23.00 "КОМЕДИ КЛАБ".
					0.00 "Секс с Анфисой Чеховой".
					0.30 "Дом-2. После заката".
					1.00 "Большой Брат. Ночная жизнь".
					1.30 "Наши песни".

MTV

ТТВ, 21.00 "СПРОСИТЕ СИНДИ". США, 2001 г. Режиссер Стив Рап. В ролях: Чарли Шин, Дениз Ричардс, Розанна Аркетт, Энджи Хармон. Романтическая комедия. Райен Тернер - эгоцентричный и высокомерный финансовый брокер. Его главная слабость - женщины. Тернер попадает в переплет, теряет работу, квартиру и переезжает жить к своей подруге Синди, ведущей рубрики "Спросите Синди". Но и она вскоре бросает его ради одного светского льва... На квартиру Синди звонит ее начальница, недовольная тем, что работа не закончена в срок: пачка писем от читательниц осталась без ответа. Тернер отвечает, что Синди заболела и теперь будет работать дома. В его голове уже созрел план. Он хочет взять реванш...

16

РЕН-ТВ, 20.00

"ДЖОННИ-КРАСАВЧИК". США, 1989 г. Режиссер Уолтер Хилл. В ролях: Микки Рурк, Элли Баркин, Элизабет Маговерн, Морган Фримэн. Триллер. Джон Седли родился с обезображенным лицом, и это обстоятельство предопределило его судьбу: он стал преступником. Во время очередного вооруженного ограбления партнеры обманули Джона. В полиции Седли никого не выдал, рассчитывая выйти на свободу и отомстить. В тюрьме он согласился на пластическую операцию, и с помощью чернокожего хирурга получил новое, вполне симпатичное и временами даже обаятельное лицо. Спустя некоторое время Джон вышел на свободу и начал опасную игру, чтобы расквитаться с предателями...

РЕН-ТВ, 23.00 "КРОВЬ И ПЕСОК". Испания-США, 1989 г. Режиссер Хавьер Элорьета. В ролях: Кристофер Райдл, Шерон Стоун,

Ана Торрент, Гильермо Монтесинос. Мелодрама. Хуан Гальярдо ходил и лелеял одну мечту - стать тореадором. Он сбежал из дома и научился убивать быков. Повстречав донью Соль, роковую аристократку до мозга костей, он влюбился в нее по уши, но, когда успешно преодолел первые ступеньки на лестнице славы, женился на тихой и скромной Кармен. Однако прошло время, и страстная донья Соль вновь возникла на пути честолюбивого Хуана Гальярдо, известного всей Испании тореадора...

ТВ-3, 22.00 "УМИРАТЬ ЛЕГКО". Россия, 1999. Триллер. Режиссер Александр Хван. В ролях: Александр Лазарев-младший, Полина Кутепова, Георгий Тараторкин. Лиза спасает жизнь самоубийце и с изумлением узнает, что незнакомый молодой человек решил свести счеты с жизнью из-за любви к ней. Лизу покоряет его чувство, и она отвечает вза-

имностью, но вскоре узнает, что безгранично преданная любовь странного поклонника таит в себе смертельную опасность...

НТВ, 1.50 "ДИКАЯ ШТУЧКА". США, 1986 г. Режиссер Джонатан Дэмми. В ролях: Джефф Дэниэлс, Мелани Гриффит, Рэй Лиотта, Маргарет Колин, Треиси Волтер, Дана Прю, Джек Гилпин, Чарльз Напир и др. Преуспевающий вице-президент компании Чарльз Дригз зашел пообедать в кафе и не заплатил по счету. На улице его догнала очаровательная незнакомка и пригрозила полицией. В ходе разговора оказалось, что она не имеет никакого отношения к кафе. Лулу (она же Одри) пригласила Чарльза в свою машину и увезла в Пенсильванию. Там она представила его своим мужем и пригласила на вечеринку с бывшими одноклассниками. На вечеринку пришел и ее бывший муж, вернувшийся из заключения. Соперниче-

ство между Чарльзом и Реем закончилось дракой. В результате вмешательства полиции Чарльз теряет Лулу из виду, но ищет ее повсюду. И вот, когда он уже отчаялся найти ее, он встречает Лулу в том же самом кафе.

ОРТ, 19.20, "ОСТАТЬСЯ В ЖИВЫХ". США, 2004. Режиссеры: Джей Джей Абрамс, Дэниэл Аттиас и др. В ролях: Мэтью Фокс, Эвангелин Лили, Доминик Монаган и др. Приключенческий фильм. Красавец-лайнер, совершающий полет из Сиднея в Лос-Анджелес, неожиданно терпит крушение. 48 пассажиров, оставшихся в живых, оказываются на пустынном острове посреди океана. Люди в панике. Надежда быть найденными довольно призрачна. Поэтому остается только одно: собраться с силами и постараться выжить на острове, начиненном множеством опасностей...

6.00 MTV автопилот.
7.00 Утренняя Ru-zone.
8.00 MTV автопилот.
10.00 Ru-zone.
10.45 Стань VJ MTV.
11.00 Большой релиз.
12.00 Жестокие игры с Шеннон Дозрти.
12.30 Путевка в жизнь.
13.00 Русская 10-ка. Хит-парад.
14.00 Стоп! Снято: Nelly.
14.30 Как живут рок-звезды.
15.00 Гид по стилю.
15.30 Большой киночарт.
16.00 "ПЕРЕХОДНЫЙ ВОЗРАСТ". Сериал.
17.00 SMS-битва.
18.00 Путешествия с Камерон Диаз.
18.30 Я хочу лицо знаменитости.
19.00 Тачку - на прокачку!
19.30 Подстава.
20.00 Сводный чарт. Хит-парад.
21.00 Поцелуй навывлет.
22.00 Семейка Осборнов.
23.00 "Stripperella". Мультфильм.
23.30 Конкурс молодых исполнителей в г. Сочи "5 звезд". Финал.
1.00 MTV бессонница.

ВТОРНИК 5 ИЮЛЯ



ПЕРВЫЙ КАНАЛ

6.00 "Доброе утро".
9.00, 12.00, 15.00, 3.00, 5.00
Новости.
9.20, 21.30 "НЕБЕСНАЯ
ЖИЗНЬ". Приключенчес-
кий фильм.
10.20 "ВИОЛА ТАРАКАНОВА. В
МИРЕ ПРЕСТУПНЫХ
СТРАСТЕЙ".
11.30 Дисней-клуб: "Чип и Дейл
спешат на помощь".
12.20 Х/ф "БОЛЬШОЙ АТТРАК-
ЦИОН".
13.50 "ЗАМЫСЛИЛ Я ПОБЕГ".
Многосерийный фильм.
15.20 "ЗАКОН ДЖУНГЛЕЙ".
15.40 "СЫЩИКИ".
16.50 "ХОЗЯЙКА СУДЬБЫ".
18.00 Вечерние новости (с суб-
титрами).
18.10 Вне закона.
18.40 "Пять вечеров".
19.50 "УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФО-
НАРЕЙ".
21.00 Время.
22.30 Х/ф "3000 МИЛЬ ДО
ГРЕЙСЛЕНДА" (2001 год).
0.50 Приключенческий фильм
"ТАЙНЫЙ ХОД".
2.30, 3.05 Остросюжетный
фильм "НА ВОЛОСОК ОТ
СМЕРТИ".
4.20, 5.05 Сериал "ОТНОСИ-
ТЕЛЬНОСТЬ".
5.10 "Путешествия "Русского
экстрима".

РОССИЯ

5.00 Доброе утро, Россия!
*5.05, 5.45, 6.15, 6.45, 7.15,
7.45, 8.05, 8.30 Мест-
ное время. Вести-Сара-
тов
8.45, 21.00 "ЛЮБОВЬ СЛЕПА".
9.45 "Ленинградское дело.
Убить секретаря".
10.45, 13.45, 16.30, 0.15 Ве-
сти. Дежурная часть.
11.00, 14.00, 17.00, 20.00
Вести.
*11.30, 14.10, 16.40, 20.30
Местное время. Вести-
Саратов
11.50 "АНИСКИН И ФАНТО-
МАС".
13.10 "ХА".
14.30 "КРОТ". Сериал.
15.30, 21.55 "ПРОТИВ ТЕЧЕ-
НИЯ".
*16.50 Довыборы в Саратовс-
кую обл. Думу третьего
созыва.
17.10 Кулагин и партнеры.
17.45 "КАРМЕЛИТА".
18.45 "ИСЦЕЛЕНИЕ ЛЮБО-
ВЬЮ".
19.45 Вести. Подробности.
20.50 Спокойной ночи, малы-
ши!
*23.00 Вести+.
23.20 Премьера. "Другой мир.
Разорвать паутину".
0.30 "ТРИ ЦВЕТА ЛЮБВИ".
1.25 Боевик "ПО ПРОЗВИЩУ
«РОСОМАХА»".

НТВ

6.00 "Сегодня утром".
9.00 Ярослав Воронцов,
Александр Абдулов и
Юлия Беретта в сериа-
ле Дмитрия Астрахана
"ФАБРИКА ГРЕЗ". 1-я
серия.
10.00, 13.00, 16.00 "Сегод-
ня" с Кириллом По-
здняковым.
10.15 Чистосердечное при-
знание.
10.50, 20.45 "ТОЛЬКО
ТЫ...".
11.55, 19.40, 0.15 "ГРАФ
КРЕСТОВСКИЙ".
13.35 Х/ф "ПЕРВЫЙ ТРОЛ-
ЛЕЙБУС".
15.35 Игры разума.
16.20 Ток-шоу "Принцип до-
мино".
17.30 Шоу Степаненко.
18.35, 21.50 Чрезвычайное
происшествие.
19.00 "Сегодня" с Ольгой
Беловой.
22.00 "Сегодня 22:00".
22.40 "СЕКС В БОЛЬШОМ
ГОРОДЕ".
0.00, 4.00 Сегодня.
1.20 "КЛИЕНТ ВСЕГДА
МЕРТВ".
2.35 Бильярд.
3.10 "10 - 8".
4.15 "ДЖЕЙК 2.0".
5.05 "ЗАПАДНОЕ КРЫЛО".

ТВ-СТС

Профилактические работы
до 14:00.
14.00 "Деннис-непоседа".
14.35 "Новые фильмы о Ску-
би Ду".
15.00 "Люди в черном".
15.30 "Приключения Джеки
Чана".
16.00 Телеком. Новости. Сей
Час.
16.01 "ЗЕНА - КОРОЛЕВА
ВОИНОВ".
17.00 Телеком. Новости. Сей
Час.
17.01 "ЗАЧАРОВАННЫЕ".
18.00 Телеком. Новости. Сей
Час.
18.01 "КОМИССАР РЕКС".
18.54 Телеком. Новости. Сей
Час.
18.55, 0.00 "МОЯ ПРЕКРАС-
НАЯ НЯНЯ".
19.30 Телеком. Новости.
20.00 "МОЙ ЛИЧНЫЙ ВРАГ".
21.00 "ОПАСНЫЙ РЕЙС".
США, 2001 г. Триллер.
23.00 33 квадратных метра.
23.30 Телеком. Новости.
23.50 Большая Саратовская
Энциклопедия.
0.35 Детали.

ТВЦ-САРАТОВ

6.00 "Настроение".
8.45 Газетный дождь.
9.00 "ПРИЗРАК". Х/ф (Россия).
11.00 "Персей". М/ф.
11.20 Петровка, 38.
11.45, 14.45, 17.45, 20.55,
0.15 События. Время
московское.
12.00 "Момент истины".
13.05 Деловая Москва.
13.35 "СЛЕДСТВИЕ ВЕДЕТ
ЗИСКА".
15.00 Чемпионат мира по мо-
тотриалу на открытом
воздухе. Гран-при Ан-
дорры.
15.30 Регионы: прямая речь.
16.00 АБВГДейка.
16.30 "Алло, ТВ!" Телевиктори-
на.
17.30 Супердиск.
18.05 Пять минут деловой
Москвы.
18.15 Марш-бросок.
18.40 Телемагазин.
19.00 "ИНСПЕКТОР ДЕРРИК".
19.50 Лицом к городу.
21.40 "ЧУЖИЕ ЗДЕСЬ НЕ ХО-
ДЯТ". Х/ф.
23.25 Времечко.
23.55 Петровка, 38.
0.40 "СМЕРТЬ ТАИРОВА". Х/ф.
1-я серия.
1.45 "Синий троллейбус".

НСТ-REN TV

6.30, 16.00 "МЯТЕЖНЫЙ
ДУХ".
7.30 Настоящее утро.
8.25 "ДИНОТОПИЯ-2".
9.30, 12.30, 23.30 "24".
9.50, 20.00 "ДРУЖНАЯ СЕ-
МЕЙКА".
10.50, 21.05 "NEXТ".
12.00 "Самые загадочные
места Земли".
13.00 "Час суда".
14.00, 22.15 "БАНДИТСКИЙ
ПЕТЕРБУРГ".
15.15 "Переменка".
15.40 "Геркулес".
17.00 "Час суда. Дела се-
мейные".
18.00 "Час суда".
19.00, 19.40, 24.00 НаСто-
ящие новости.
19.05 "Медицинский вест-
ник".
19.20 "Мужские игры".
19.35 "Ювента клуб".
19.50 Новости "Торгового
Центра".
0.15 "МОРСКОЙ ПРИЗРАК".
Фильм ужасов (США).

2С/РАМБЛЕР

8.00, 10.00, 12.00, 15.00,
20.00, 23.00 "Новости
высоких технологий".
8.10, 10.15, 12.15, 15.15,
20.15, 23.15 "ТОП но-
вости".
8.20, 10.20, 12.20, 15.20,
20.20, 23.25 "ТОП со-
веты".
8.30, 20.30 "Страна насеко-
мых".
9.00, 14.25 "Приятного ап-
петита!" С Бертом Вул-
фом.
10.30, 16.00 "Экстра".
11.00 "Загадки математи-
ки".
11.15 "Древний Египет".
12.30, 16.30 "Завтрашний
день".

КУЛЬТУРА

7.00 Канал "Евроньюс" на
русском языке.
10.00, 19.30, 0.00 Новости
культуры.
10.25 "Океаны тайн".
10.55, 1.25 "ДВОЕ ПОД ОД-
НИМ ЗОНТОМ" (Одес-
ская к/ст., 1983).
12.25 "Маленькие роботы".
Мультсериал.
12.55 "Великие романы
двадцатого века". Мар-
го Фонтейн и Роберто
Ариас.
13.25 "ПЕРРИ МЭЙСОН".
14.15 "Письма из провин-
ции".
14.45 "Мышь деревенская и
мышь городская".
Мультсериал.
15.05 Мультфильм.

СПОРТ

4.50 Футбол. Чемпионат Рос-
сии. "Сатурн" (Московс-
кая область) - "Спартак"
(Москва).
7.00, 8.00, 9.20, 12.00,
16.55, 20.35, 0.30 Вес-
ти-спорт.
7.20, 12.10 Спортивный кален-
дарь.
7.25 Автогонки.
8.10 "Футбол России" с Игорем
Будниковым.
9.25 Спорт каждый день.
9.30 Фехтование. Чемпионат
Европы.
12.15 Волейбол. Отборочный
турнир к Чемпионату
мира-2006. Женщины.
14.05 Представление городов-
кандидатов на право про-
ведения летних олимпий-
ских игр 2012 года.

7-ТВ

5.00, 8.30, 15.30, 3.00,
4.00 Линия жизни.
5.30, 17.30, 23.00, 2.00,
3.30 Спортивные
танцы.
6.30 Назло рекордам.
6.40, 9.00 Зарядка для стра-
ны.
7.00 Веселые старты.
9.30, 12.30, 14.30, 16.30,
18.30, 20.30, 21.30
Диалоги о рыбалке.
10.00, 11.00, 12.00, 13.00,
14.00, 15.00, 16.00,
17.00, 18.00, 19.00,
20.00, 21.00, 22.00
7 новостей.
10.30 Спортивные танцы.
11.00, 12.10 Музыкальный

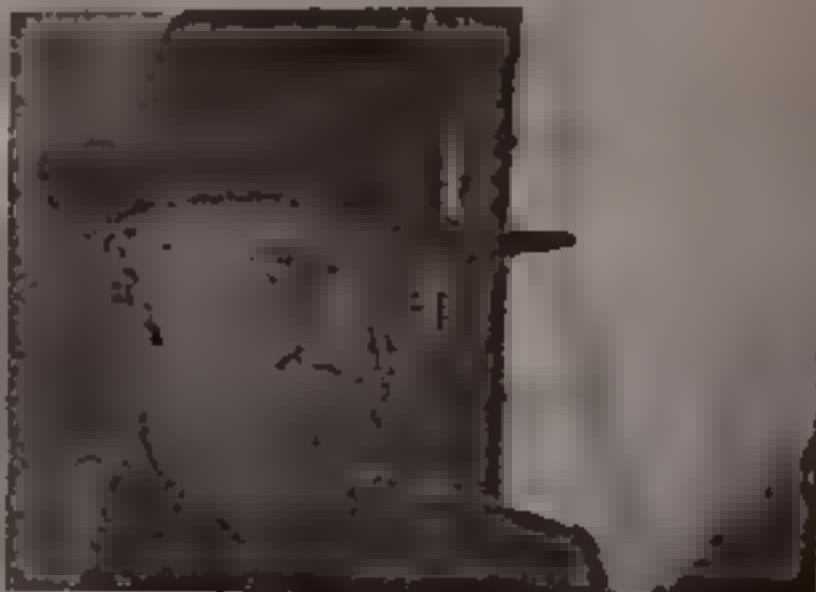
ТВ-3

6.30 Победоносный голос
верующего.
7.00 "Гарфилд".
7.30 "Маска".
8.00 "Человек-паук".
9.00 "РАЗБОРЧИВЫЙ ЖЕ-
НИХ". Россия, 1993.
Комедия.
11.05 "ОТРЯД "МОРСКИЕ
КОТИКИ"-2". Боевик.
13.00 "Осторожно, мо-
дерн!".
14.00 "БЛИЗНЕЦ". Фран-
ция, 1984. Комедия.
16.10 "РАЙСКИЙ ВИРУС".
США, 2003. Приклю-
чения.
18.00, 0.00 Телесериал "ЕЕ
ЗВАЛИ НИКИТА".
19.00 Телесериал "ТРЕТЬЯ
СМЕНА".
20.00 "ДЕЖА ВЮ". Россия -
Франция, 1993. Комедия.

ТНТ-САРАТОВ

7.00, 8.30 "Телеобъектив.
Новости".
7.35, 12.15 "Никелodeon на
ТНТ".
8.25 "Маззи".
9.00 "Хит-парад дикой при-
роды".
10.00 "РАЗМЕР ИМЕЕТ ЗНА-
ЧЕНИЕ-2". Комедия.
13.30 "Телемагазин".
14.00 "Школа ремонта".
15.00 "ТОЛСТАЯ ДЕВЧОН-
КА".
16.00, 21.00 "Дом-2. Жить
хочу".
17.00, 20.00 "Большой
брат".
18.00 "Запретная зона".
19.00 "Зверские сказки".
19.30, 0.45 "Телеобъектив
Новости".

ТНТ-САРАТОВ	СТРАНА	КУЛЬТУРА	СПОРТ	7-ТВ	ТВ-3	ТНТ-САРАТОВ
8.00, 10.00, 12.00, 15.00, 20.00, 23.00 "Новости высоких технологий".	7.00 Канал "Евроньюс" на русском языке.	4.50 Футбол. Чемпионат России. "Сатурн" (Московская область) - "Спартак" (Москва).	5.00, 8.30, 15.30, 3.00, 4.00 Линия жизни.	6.30 Победоносный голос верующего.	7.00, 8.30 "Телеобъектив. Новости".	
8.10, 10.15, 12.15, 15.15, 20.15, 23.15 "ТОП новости".	10.00, 19.30, 0.00 Новости культуры.	7.00, 8.00, 9.20, 12.00, 16.55, 20.35, 0.30 Вести-спорт.	5.30, 17.30, 23.00, 2.00, 3.30 Спортивные танцы.	7.00 "Гарфилд".	7.35, 12.15 "Никелоден на ТНТ".	
8.20, 10.20, 12.20, 15.20, 20.20, 23.25 "ТОП советы".	10.25 "Океаны тайн".	7.20, 12.10 Спортивный календарь.	6.30 Назло рекордам.	7.30 "Маска".	8.25 "Маззи".	
8.30, 20.30 "Страна насекомых".	10.55, 1.25 "ДВОЕ ПОД ОДНИМ ЗОНТОМ" (Одесская к/ст., 1983).	7.25 Автогонки.	6.40, 9.00 Зарядка для страны.	8.00 "Человек-паук".	9.00 "Хит-парад дикой природы".	
9.00, 14.25 "Приятного аппетита!" С Бертом Вулфом.	12.25 "Маленькие роботы". Мультсериал.	8.10 "Футбол России" с Игорем Будниковым.	7.00 Веселые старты.	9.00 "РАЗБОРЧИВЫЙ ЖЕННИХ". Россия, 1993. Комедия.	10.00 "РАЗМЕР ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ-2". Комедия.	
10.30, 16.00 "Экстра".	12.55 "Великие романы двадцатого века". Марго Фонтейн и Роберто Ариас.	9.25 Спорт каждый день.	9.30, 12.30, 14.30, 16.30, 18.30, 20.30, 21.30 Диалоги о рыбалке.	13.00 "Осторожно, модерн!".	13.30 "Телемагазин".	
11.00 "Загадки математики".	13.25 "ПЕРРИ МЭЙСОН".	9.30 Фехтование. Чемпионат Европы.	10.00, 11.00, 12.00, 13.00, 14.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00, 20.00, 21.00, 22.00 7 новостей.	14.00 "БЛИЗНЕЦ". Франция, 1984. Комедия.	14.00 "Школа ремонта".	
11.15 "Древний Египет".	14.15 "Письма из провинции".	12.15 Волейбол. Отборочный турнир к Чемпионату мира-2006. Женщины.	10.30 Спортивные танцы.	16.10 "РАЙСКИЙ ВИРУС". США, 2003. Приключения.	15.00 "ТОЛСТАЯ ДЕВЧОНКА".	
12.30, 16.30 "Завтрашний мир".	14.45 "Мышь деревенская и мышь городская". Мультсериал.	14.05 Представление городов-кандидатов на право проведения летних олимпийских игр 2012 года.	11.30, 19.10 Музыкальный трек.	18.00, 0.00 Телесериал "ЕЕ ЗВАЛИ НИКИТА".	16.00, 21.00 "Дом-2. Жара".	
13.00 "Медицина для детей".	15.05 Мультфильм.	14.50 Футбол. Чемпионат России. "Зенит" (Санкт-Петербург) - "Амкар" (Пермь).	11.40 "220 вольт". Мир экстрима.	19.00 Телесериал "ТРЕТЬЯ СМЕНА".	17.00, 20.00 "Большой Брат".	
13.30 "Путешествия по Китаю".	15.15 "За семью печатями".	17.05 "Гран-при" с Алексеем Поповым.	13.30 Конный спорт.	20.00 "ДЕЖА ВЮ". Россия-Польша, 1988. Комедия.	18.00 "Запретная зона".	
17.30, 21.00 "Жизнь на островах".	15.45 "ВСАДНИКИ" (Одесская к/ст., 1972). 1-я серия.	18.00 "Футбол России" с Игорем Будниковым.	19.30 Автоспорт. Евросерия F-3.		19.00 "Зверские сказки".	
*18.40 Саратовские переборы, или хождение в народ.	16.55, 0.25 "Встреча с предками".	19.10 "Олимпиада, ты прекрасна!" Док. фильм.	20.10 "220 вольт". Мир экстрима.		19.30, 0.45 "Телеобъектив. Новости".	
*19.00 "Совы. Ночные охотники". Н\популярный фильм.	17.50 Неизвестный Петергоф.	20.45 Автоспорт. Чемпионат мира по ралли. "Ралли Греции".	22.10 Автоспорт России. Суперсерия.		22.00 "УКОЛ ЗОНТИКОМ".	
22.00 "Энциклопедия тайн".	18.20 Кремль музыкальный - VI Международный фестиваль.	21.55 Легкая атлетика. Супер Гран-при ИААФ.	21.10 Музыкальный трек.		0.15 "Дом-2. После заката".	
22.30 "Дикая природа Америки".	19.00 "Странствия по минувшим годам".	0.40 Футбол. Чемпионат России. ЦСКА - "Динамо" (Москва).	0.00 Интерактивный ТВ-чат.		1.15 "Большой Брат. Ночная жизнь".	
23.30 "Секс: XXI век".	19.50 "КАМО ГРЯДЕШИ".		4.30 Автоспорт. Евросерия F-3.		1.45 "Наши песни".	
0.00 "Медицинские детективы".	20.50 "Больше, чем любовь". Майя Булгакова.					
	21.35 "СОБАЧЬЯ ЖИЗНЬ" (Италия, 1950).					
	23.15 Иностранное дело.					



MTV

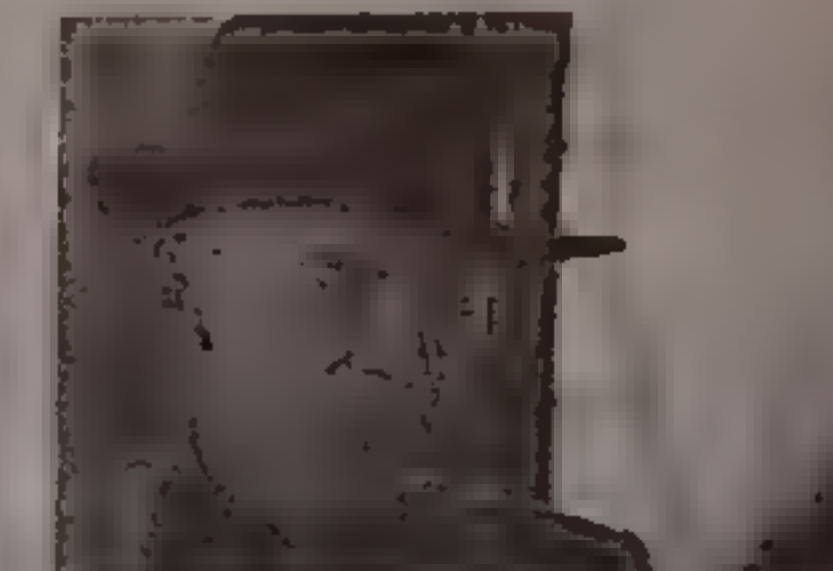
6.00 MTV автопилот.

7.00 Утренняя Ru-zone.

8.00 "КЛАВА, ДАВАЙ!" Сериал.

8.30 Жестокие игры с Шеннон Дозрит.

9.00 MTV автопилот.



ТТВ, 21.00 "ОПАСНЫЙ РЕЙС". США, 2001 г. Режиссер Джон Кассар. В ролях: Эрик Робертс, Александра Пол, Энн Оупеншоу, Элайза Робертс. Триллер. Пассажиры рейса 534, летящего высоко в небе над бушующей Северной Атлантикой, мечтают лишь об од-

ном - поскорей оказаться дома после утомительной задержки в лондонском аэропорту. Внезапно шум двигателей заглушается ужасным скрежетом разрывающегося металла. Самолет устремляется вниз, навстречу неминуемой гибели. Опытный капитан Файфилд тяжело ранен

обломками. Спасать самолет придется второму пилоту Хогану... РЕН-ТВ, 00.15 "МОРСКОЙ ПРИЗРАК" (США). Режиссер Джим Уайнорски. В ролях: Билли Уорлок, Кэтрин Лаф Хэгквист, Курт Макс Рунте, Кьяра Хантер. Фильм ужасов. На засекреченной морской буровой вышке с многокилометровой глубины извлечен неизвестный организм. Тварь из бездны оказалась способной читать мысли человека и подчинять его своей воле, распространяя ужас и смерть. На помощь ученым спешит экипаж военного судна "Морская звезда"...

тюремная умная и привлекательная Эллена Робертс рассказывает адвокату Саре Миллер детали своего свидания с выдающимся хирургом Дэвидом Стильманом, которое привело к бурному роману. Однако версия Дэвида об этих событиях совершенно противоположна, и он утверждает, что никогда не спал с Элленой. Очевидно, что лжет в данном случае доктор, и Сара готовится защищать свою клиентку в суде, когда начинают выявляться подозрительные факты.

ТНТ, 22.00 "УКОЛ ЗОНТИКОМ". Франция, 1989 г. Комедия. Режиссер Жерар Ури. В ролях: Пьер Ришар, Валери Мэрес, Кристина Мурийо, Гордон Митчелл, Жерар Жуно. Он хотел получить роль в новом блокбастере, а полу-

чил контракт на настоящее убийство. Теперь за ним охотятся трое людей в черном, парочка парней в погонях и одна сексапильная блондинка... ОРТ, 2.30 "НА ВОЛОСОК ОТ СМЕРТИ". США, 1990. Режиссер Джеймс Леммо. В ролях: Теренс Кнокс, Дэвид Уорнер, Изабелла Хоффманн, Шарлотт Льюис, Марко Родригес, Мэг Фостер. Боевик. Полицейский Джек ДеФоррест пытается захватить Йозефа Сабо, лидера террористической группировки, специализирующейся на нелегальной торговле оружием. Но бандиту удается скрыться. Правда, пуля Джека настигает его сына, и парень погибает. Тогда Сабо разрабатывает жестокий план мести полицейскому...

Частные объявления

ПРОДАЮ
Лодку-гулянку с кабиной. Обр.: Саратовская область, Энгельсский р-н, с. Шумейка, Московская, 125.
тыс. руб. Тел. 8-904-707-88-95.

Приглашаем экономистов, бухгалтеров. Возраст до 60 лет. Тел. 78-77-43, 8-904-707-88-95.

РАБОТА
Кому за 20 лет. Сотрудники в офис, образование высшее, среднее специальное. Доход 6—19

Приглашаю молодых, амбициозных людей. Доход 6—12 тыс. руб. Тел. 94-60-85.

6.00 MTV автопилот.
7.00 Утренняя Ru-zone.
8.00 "КЛАВА, ДАВАЙ!" Сериал.
8.30 Жестокие игры с Шеннон Дозэрти.
9.00 MTV автопилот.
10.00 "Изгнанник". Анимэ.
10.30 "Моя богиня". Анимэ.
11.00 20-ка самых-самых. Хит-парад.
12.00 Доступный экстрим.
12.30 Стань VJ MTV.
12.45 MTV пульс.
13.30 Ru-zone.
14.30 Точка кипения.
15.00 Киночарт.
15.30 "КЛАВА, ДАВАЙ!" Сериал.
16.00 Хочу, и баста!
17.00 SMS-чарт.
18.00 "Изгнанник". Анимэ.
18.30 "Моя богиня". Анимэ.
19.00 Уроки соблазна.
19.30 "Южный Парк". Мультфильм.
20.00 Семейка Осборнов.
21.00 Жестокие игры с Шеннон Дозэрти.
21.30 IDентификация.
22.00 "КЛАВА, ДАВАЙ!" Сериал.
22.30 Ночной флирт.
23.30 Европейская 20-ка. Хит-парад.
0.30 Элементарный секс.
1.00 10-ка лучших: спорт.
2.00 MTV бессонница.

СРЕДА 6 ИЮЛЯ

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

6.00 "Доброе утро".
9.00, 12.00, 15.00, 3.00, 5.00 Новости.
9.20, 21.30 "НЕБЕСНАЯ ЖИЗНЬ". Приключенческий фильм.
10.20 "ВИОЛА ТАРАКАНОВА. В МИРЕ ПРЕСТУПНЫХ СТРАСТЕЙ".
11.30 Дисней-клуб: "Русалочка".
12.20 Х/ф "ПОД МАСКОЙ БЕРКУТА".
14.00 "ЗАМЫСЛИЛ Я ПОБЕГ".
15.20 "ЗАКОН ДЖУНГЛЕЙ".
15.40 "СЫЩИКИ".
16.50 "ХОЗЯЙКА СУДЬБЫ".
18.00 Вечерние новости (с субтитрами).
18.10 Вне закона.
18.40 "Пять вечеров".
19.50 "УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ".
21.00 Время.
23.30 Х/ф "ГРЯЗНЫЕ ПРЕЛЕСТИ".
1.20, 3.05 Х/ф "УРАГАН".
3.40, 5.05 Сериал "ОТНОСИТЕЛЬНОСТЬ".
5.10 "Сканер". "Люди-невидимки".

2С/РАМБЛЕР

8.00, 10.00, 12.00, 15.00, 20.00, 23.00 "Новости высоких технологий".
8.10, 10.15, 12.15, 15.15, 20.15, 23.15 "ТОП новости".
8.20, 10.20, 12.20, 15.20, 20.20, 23.25 "ТОП советы".
8.30, 20.30 "Страна насекомых".
9.00, 14.25 "Приятного аппетита!" С Бертом Вулфом.
10.30, 16.00 "Экстра".
11.00 "Загадки математики".
11.15 "Древний Египет".
12.30, 16.30 "Завтрашний мир".
13.00 "Vision представляется".
17.30, 21.00 "Жизнь на островах".

РОССИЯ

5.00 Доброе утро, Россия!
*5.05, 5.45, 6.15, 6.45, 7.15, 7.45, 8.05, 8.30 Местное время. Вести-Саратов.
8.45, 21.00 "ЛЮБОВЬ СЛЕПА".
9.45 "ВЧК против патриарха Тихона".
10.45, 13.50, 16.30, 0.15 Вести. Дежурная часть.
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести.
*11.30, 14.10, 16.40, 20.30 Местное время. Вести-Саратов.
11.50 "И СНОВА АНИСКИН".
13.10 "ХА". Маленькие комедии.
14.30 "КРОТ".
15.30, 21.55 "ПРОТИВ ТЕЧЕНИЯ".
*16.50 Довыборы в Саратовскую обл. Думу третьего созыва.
17.10 Кулагин и партнеры.
17.45 "КАРМЕЛИТА".
18.45 "ИСЦЕЛЕНИЕ ЛЮБОВЬЮ".
19.45 Вести. Подробности.
20.50 Спокойной ночи, малыши!
*23.00 Вести+.
23.20 Премьера. "Хозяин зоны".
0.30 "ТРИ ЦВЕТА ЛЮБВИ".
1.25 "ЗАРЯЖЕННЫЕ СМЕРТЬЮ".

КУЛЬТУРА

7.00 Канал "Евроньюс" на русском языке.
10.00, 19.30, 0.00 Новости культуры.
10.25 "Океаны тайн". Док. сериал.
10.55, 1.25 "ПАРОЛЬ ЗНАЛИ ДВОЕ".
12.20 "Маленькие роботы". Мультсериал.
12.55 "Великие романы двадцатого века". Наташа Рамбова и Рудольф Валентино.
13.25 "ПЕРРИ МЭЙСОН".
14.15 "Письма из провинции".
14.45 "Мышь деревенская и мышь городская". Мультсериал.
15.05 Мультфильм.
15.15 "За семью печатями".
15.45 "ВСАДНИКИ".
17.00, 0.25 "Встреча с предками".
17.50 Неизвестный Петергоф.

НТВ

6.00 "Сегодня утром".
9.00 "ФАБРИКА ГРЕЗ".
10.00, 13.00, 16.00 "Сегодня" с Кириллом Поздняковым.
10.20 Особо опасен!
10.50, 20.45 "ТОЛЬКО ТЫ...".
11.55, 19.40, 0.15 "ГРАФ КРЕСТОВСКИЙ".
13.35 Х/ф "ГОРИ, ГОРИ, МОЯ ЗВЕЗДА".
15.35 Игры разума.
16.20 Ток-шоу "Принцип домино".
17.30 Шоу Степаненко.
18.35, 21.50 Чрезвычайное происшествие.
19.00 "Сегодня" с Ольгой Беловой.
22.00 "Сегодня 22:00".
22.40 "СЕКС В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ".
0.00, 4.00 Сегодня.
1.20 "КЛИЕНТ ВСЕГДА МЕРТВ".
2.35 Бильярд.
3.10 "10 - 8".
4.15 "ДЖЕЙК 2.0".
5.05 "ЗАПАДНОЕ КРЫЛО".

СПОРТ

4.50 Футбол. Чемпионат России. "Локомотив" (Москва) - "Терек" (Чеченская республика).
7.00, 7.50, 9.10, 11.45, 17.10, 21.00, 23.45 Вести-спорт.
7.10 Спортивный календарь.
7.15, 2.45 "Золотой пьедестал". Владимир Сальников.
8.00 Выбор столицы игр XXX Олимпиады (2012 г.) на сессии МОК в Сингапуре. Презентация Москвы. Прямая трансляция.
9.15 "Олимпиада, ты прекрасна!" Док. фильм.
10.40 Фехтование.
11.55 Олимпийская Москва.
14.55 Объявление столицы игр XXX Олимпиады (2012 г.) на сессии МОК в Сингапуре. Прямая трансляция.

ТВ-СТС

6.50 "Смешарики".
7.00 "Веселые мелодии".
7.30, 18.55, 0.00 "МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ".
8.00, 20.00 "МОЙ ЛИЧНЫЙ ВРАГ".
9.00 Телеком. Новости.
9.15 Дорога к здоровью.
9.30 "ДОРОГАЯ МАША БЕРЕЗИНА".
10.30 "ОПАСНЫЙ РЕЙС". Триллер.
12.30 33 квадратных метра.
13.00 "ШКОЛА "ЧЕРНАЯ ДЫРА".
13.30 Телеком. Новости.
13.40 Мультфильмы.
14.00 "Деннис-непоседа".
14.35 "Новые фильмы о Скуби Ду".
15.00 "Люди в черном".
15.30 "Приключения Джеки Чана".
16.00, 17.00, 18.00, 18.54 Телеком. Новости. Сей Час.
16.01 "ЗЕНА - КОРОЛЕВА ВОИНОВ".
17.01 "ЗАЧАРОВАННЫЕ".
18.01 "КОМИССАР РЕКС".
19.30, 23.30 Телеком. Новости.
21.00 "БЕГИ". США, 1991 г. Боевик.
23.00 33 квадратных метра.
0.35 Детали.

7-ТВ

5.00, 8.30, 15.30, 3.00, 4.00 Линия жизни.
5.30, 10.30, 17.30, 23.00, 2.00, 3.30 Спортивные танцы.
6.30, 22.10 Назло рекордам.
6.40, 9.00 Зарядка для страны.
7.00 Веселые старты.
9.30, 12.30, 14.30, 16.30, 18.30, 20.30, 21.30, 22.30 Диалоги о рыбалке.
10.00, 11.00, 12.00, 13.00, 14.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00, 20.00, 21.00, 22.00 7 новостей.
11.30 Музыкальный трек.

ТВЦ-САРАТОВ

6.00 "Настроение".
8.45 Газетный дождь.
9.00 "МИЛЛИОН В БРАЧНОЙ КОРЗИНЕ". Х/ф.
11.05 "Проделки в школе". М/ф.
11.15 Доходное место.
11.20 Петровка, 38.
11.45, 14.45, 17.45, 20.45, 0.30 События. Время московское.
12.00 Право на надежду.
12.35 Квадратные метры.
12.50 Европейские ворота России.
13.05 Деловая Москва.
13.35 "СЛЕДСТВИЕ ВЕДЕТ ЗИСКА".
15.00 "ТОНКАЯ ГОЛУБАЯ ЛИНИЯ". Комедийный сериал (Великобритания).
15.30 Регионы: прямая речь.
16.00 Без репетиций.
16.30 "Алло, ТВ!" Телевикторина.
17.30 Супердиск.
18.05 Пять минут деловой Москвы.
18.15 Очевидное - невероятное.
18.40 Телемагазин.
19.00 "ИНСПЕКТОР ДЕРРИК".
19.50 Особая папка.
21.25 "КРАСНОЕ СОЛНЦЕ".
23.40 Времечко.
0.10 Петровка, 38.
0.55 "СМЕРТЬ ТАИРОВА". Х/ф. 2-я серия.
2.00 "Синий троллейбус".

ТВ-3

6.30 Победоносный голос верующего.
7.00 "Гарфилд".
7.30 "Маска".
8.00 "Человек-паук".
9.00 "БОГУС". США, 1995. Драма.
11.10 "ДУРАК И ЕГО ДЕНЬГИ". США, 1989. Комедия.
13.00 "Осторожно, модерн!".
14.00 Мультфильм "ДЕЖАВЮ". Россия-Польша, 1988. Комедия.
16.10 "ГЛУБОКОЕ ПОГРУЖЕНИЕ". Россия, 2000. Фильм-катастрофа.
18.00, 0.00 Телесериал "ЕЕ ЗВАЛИ НИКИТА".
19.00 Телесериал "ТРЕТЬЯ СМЕНА".
20.00 "ДЕВЯТЬ ЯРДОВ". США, 1999. Комедия.

НСТ-REN TV

6.30, 16.00 "МЯТЕЖНЫЙ ДУХ".
7.30 Настоящее утро.
8.25 "ДИНОТОПИЯ-2".
9.30, 12.30, 23.30 "24".
9.50, 20.00 "ДРУЖНАЯ СЕМЕЙКА".
10.50, 21.05 "NEXT".
12.00 "Самые загадочные места Земли".
13.00 "Час суда".
14.00, 22.15 "БАНДИТСКИЙ ПЕТЕРБУРГ".
15.15 "Переменка".
15.40 "Геркулес".
17.00 "Час суда. Дела семейные".
18.00 "Час суда".
19.00, 19.40, 24.00 На-Стоящие новости.
19.05 "Где ты, мама?".
19.20 "Мужские игры".
19.35 "Деньги. Биржа. Капитал".
19.50 Новости "Торгового Центра".
0.15 "МЕЧ ЯКУДЗЫ". Боевик (США).

ТНТ-САРАТОВ


7.00, 8.30, 19.30, 0.35 "Телеобъектив. Новости".
7.35, 12.15 "Никелодеон на ТНТ".
8.25 "Маззи".
9.00 "Нил - река богов". Д/ф.
10.00 "УКОЛ ЗОНТИКОМ". Комедия.
13.30 "Телемагазин".
14.00 "Школа ремонта".
15.00 "ТОЛСТАЯ ДЕВЧОНКА".
16.00, 21.00 "Дом-2. Жара".
17.00, 23.00 "Большой Брат".
18.00 "Цена любви".
19.00 "Зверские сказки".
22.00 "МИСТЕР НЕСЧАСТНЫЙ СЛУЧАЙ".
0.05 "Дом-2. После заката".
1.05 "Большой Брат. Ночная

10.20, 12.20, 15.20, 20.20, 23.25 "ТОП советы".
 8.30, 20.30 "Страна насекомых".
 9.00, 14.25 "Приятного аппетита!" С Бертом Вулфом.
 10.30, 16.00 "Экстра".
 11.00 "Загадки математики".
 11.15 "Древний Египет".
 12.30, 16.30 "Завтрашний мир".
 13.00 "TVision представляет...".
 17.30, 21.00 "Жизнь на островах".
 *18.30 Авто-Маркет
 *18.40 Город.
 *18.50 "Купала, Купала, где ты летовала!"
 *19.20 "Кошки". Н\п фильм.
 *19.50 "Образовательный портал".
 22.00 "Энциклопедия тайн".
 22.30 "Дикая природа Америки".
 23.30 "Секс: XXI век".
 0.00 "Медицинские детективы".

10.55, 1.25 "ПАРОЛЬ ЗНАЛИ ДВОЕ".
 12.20 "Маленькие роботы". Мультсериал.
 12.55 "Великие романы двадцатого века". Наташа Рамбова и Рудольф Валентино.
 13.25 "ПЕРРИ МЭЙСОН".
 14.15 "Письма из провинции".
 14.45 "Мышь деревенская и мышь городская". Мультсериал.
 15.05 Мультфильм.
 15.15 "За семью печатями".
 15.45 "ВСАДНИКИ".
 17.00, 0.25 "Встреча с предками".
 17.50 Неизвестный Петергоф.
 18.20 Кремль музыкальный - VI Международный фестиваль.
 19.00 "Странствия по минувшим годам".
 19.50 "КАМО ГРЯДЕШИ".
 20.55 120 лет со дня рождения Александра Таирова. "Некамерные истории Камерного театра".
 21.40 "НА ВСЕХ НЕ УГОДИШЬ" (США, 1970).
 23.15 Иностранное дело.

7.00, 7.50, 9.10, 11.45, 17.10, 21.00, 23.45 Вести-спорт.
 7.10 Спортивный календарь.
 7.15, 2.45 "Золотой пьедестал". Владимир Сальников.
 8.00 Выбор столицы игр XXX Олимпиады (2012 г.) на сессии МОК в Сингапуре. Презентация Москвы. Прямая трансляция.
 9.15 "Олимпиада, ты прекрасна!" Док. фильм.
 10.40 Фехтование.
 11.55 Олимпийская Москва.
 14.55 Объявление столицы игр XXX Олимпиады (2012 г.) на сессии МОК в Сингапуре. Прямая трансляция.
 16.35 "Самый сильный человек".
 17.20 Автоспорт.
 18.30 Фехтование.
 19.35 Синхронное плавание.
 21.10 "Золотые мгновения Спорта". Теннис.
 23.55 Волейбол России.
 0.30 Футбол. Чемпионат России. "Зенит" (Санкт-Петербург) - "Амкар" (Пермь).

23.00, 2.00, 3.30 Спортивные танцы.
 6.30, 22.10 Назло рекордам.
 6.40, 9.00 Зарядка для страны.
 7.00 Веселые старты.
 9.30, 12.30, 14.30, 16.30, 18.30, 20.30, 21.30, 22.30 Диалоги о рыбалке.
 10.00, 11.00, 12.00, 13.00, 14.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00, 20.00, 21.00, 22.00 7 новостей.
 11.30 Музыкальный трек.
 11.40 «220 вольт». Мир экстрима.
 13.30 Конный спорт.
 19.10, 21.10 Музыкальный трек.
 19.30, 4.30 Автоспорт. Формула BMW.
 20.10 «220 вольт». Мир экстрима.
 0.00 Интерактивный ТВ-чат.

7.30 "Маска".
 8.00 "Человек-паук".
 9.00 "БОГУС". США, 1995. Драма.
 11.10 "ДУРАК И ЕГО ДЕНЬГИ". США, 1989. Комедия.
 13.00 "Осторожно, модерн!"
 14.00 Мультфильм "ДЕЖА ВЮ". Россия-Польша, 1988. Комедия.
 16.10 "ГЛУБОКОЕ ПОГРУЖЕНИЕ". Россия, 2000. Фильм-катастрофа.
 18.00, 0.00 Телесериал "ЕЕ ЗВАЛИ НИКИТА".
 19.00 Телесериал "ТРЕТЬЯ СМЕНА".
 20.00 "ДЕВЯТЬ ЯРДОВ". США, 1999. Комедия.

 22.00 "СНАЙПЕР". США, 1993. Боевик.
 1.00 "ОДЕРЖИМАЯ". США, 2002. Триллер.

7.35, 12.15 "Никелодион на TNT".
 8.25 "Маззи".
 9.00 "Нил - река богов". Д/ф.
 10.00 "УКОЛ ЗОНТИКОМ". Комедия.
 13.30 "Телемагазин".
 14.00 "Школа ремонта".
 15.00 "ТОЛСТАЯ ДЕВЧОНКА".
 16.00, 21.00 "Дом-2. Жара".
 17.00, 22.00 "Большой Брат".
 18.00 "Цена любви".
 19.00 "Зверские сказки".
 22.00 "МИСТЕР НЕСЧАСТНЫЙ СЛУЧАЙ".
 0.05 "Дом-2. После заката".
 1.05 "Большой Брат. Ночная жизнь".
 1.40 "Наши песни".

MTV

6.00 MTV автопилот.
 7.00 Утренняя Ru-zone.
 8.00 "КЛАВА, ДАВАЙ!" Сериал.
 8.30 Жестокие игры с Шеннон Дозерти.
 9.00 MTV автопилот.
 9.45 Стань VJ MTV.
 10.00 "Изгнанник". Анимэ.
 10.30 "Моя богиня". Анимэ.
 11.00 Европейская 20-ка. Хит-парад.
 12.00 Киночарт.
 12.30 MTV пульс.
 13.30 Ru-zone.
 14.30 Точка кипения.
 15.00 Уроки соблазна.
 15.30 "КЛАВА, ДАВАЙ!" Сериал.
 16.00 Правда жизни: я - мать-одиночка.
 17.00 SMS-чарт.
 18.00 "Изгнанник". Анимэ.
 18.30 "Моя богиня". Анимэ.
 19.00 Обсудь и свидание.
 19.30 "Южный Парк". Мультфильм.
 20.00 Поцелуй навывлет.
 21.00 Жестокие игры с Шеннон Дозерти.
 21.30 Путешествия с Камерон Диаз.
 22.00 "КЛАВА, ДАВАЙ!" Сериал.
 22.30 Ночной флирт.
 23.30 Рингтон чарт. Хит-парад.
 0.30 Элементарный секс.
 1.00 10-ка лучших: животные.
 2.00 MTV бессонница.

ТТВ, 21.00 "БЕГИ". США, 1991 г. Режиссер Джефф Берроуз. В ролях: Патрик Демпси, Келли Престон, Кен Пог, Алан Петерсон, Джеймс Кидни. Боевик. Чарли берет-ся перегнать чужой дорогой автомобиль. В дороге возникает проблема с двигателем, и как назло - у дверей казино. Из-за шикарного авто Чарли принимают за богатого парня и предлагают ему сыграть в покер по-крупному. И Чарли выигрывает у Денни Хэллорана, сына босса мафии, крупную сумму. Тот лезет в драку и, ударившись головой при падении, умирает на месте. Теперь у Чарли большие неприятности: Хэллоран-старший назначил за его голову крупное вознаграждение, и полиция

тоже не на стороне Чарли. Чарли остается лишь спасти свою жизнь отчаянным бегством...

РЕН-ТВ, 00.15 "МЕЧ ЯКУДЗЫ" (США). Режиссер Талун Су. В ролях: Гэри Дэниэлс, Киеси Накайо, Эрик Лутес, Хироки Мацуката. Боевик. Когда крупная сделка по продаже наркотиков заканчивается кровавой перестрелкой и пропажей всех денег и всего товара, на улицах Лос-Анджелеса разгорается жестокая битва между местной мафией и японскими якудза. Чтобы покарать отступников, из Токио вызван самый страшный наемный убийца, якудза Домото. Но за быстрой и четкой «работой» Домото неотступно следит полицейский Ричард Фокс. У него персональные счеты с Домото...

ТВ-3, 20.00 «ДЕВЯТЬ ЯРДОВ». Комедия. США,

1999. В ролях: Мэттью Пери, Брюс Уиллис. Простоватого и немного наивного дантиста Никола Озерански хотят убить жена Фиби и теща, чтобы получить деньги по страховке. Оз, так называют его друзья, давно бы развелся со стервозной и алчной супругой, но знает, что останется гол как сокол. Действие происходит в Канаде. В доме рядом с Озом поселяется замечательный сосед, в котором Оз узнает знаменитого профессионального киллера из Чикаго Джимми Тедески, «сдавшего» в трудную минуту своего босса полиции...

ТВ-3, 22.00 "СНАЙПЕР". США, 1993. Боевик. Режиссер Луис Лоза. В ролях: Том Беренджер, Билли Зейн. Сержант морской пехоты и чемпион Олимпийских игр по стрельбе объединяются,

чтобы ликвидировать в джунглях Панамы главаря повстанцев и его «банкира», обеспечивающего финансы торговлей наркотиками. Уже при инструктаже Зейн получает задание «убрать» напарника, «если тот откажется что-либо сделать»...

ТНТ, 22.00 "МИСТЕР НЕСЧАСТНЫЙ СЛУЧАЙ". США—Австралия, 1999 г. Комедия. Режиссер Йаху Сириос. В ролях: Йаху Сириос, Хелен Дэллимор, Дэвид Филд, Грант Пирою. На конкурсе неудачников они бы заняли первое место: он — парень "33 несчастья"; его девушка родилась в пятницу, 13-го. Из них получилась отличная пара! Нужно только дожить до свадьбы...

ОРТ, 23.30 "ГРЯЗНЫЕ ПРЕЛЕСТИ". Великобритания, 2002. Режиссер Стивен Фрирз. В ролях: Чиветел Иджиофор,

Одри Тоту, Сержи Лопес. Триллер. Горничная-турчанка Сенай Гелик и врач-негириец Окуи работают в одной из лондонских гостиниц, где по ночам кипит особая жизнь. Отелом управляет "Проньера": наркотики и проституция составные части его бизнеса. Однажды Сенай и Окуи становятся свидетелями страшного преступления. С этой минуты их жизням грозит смертельная опасность...

РТР, 1.25 «ЗАРЯЖЕННЫЕ СМЕРТЬЮ». Россия, 1991. В ролях: Георгий Юматов, Александр Фатюшин. Детектив о совместной борьбе советских пограничников и службы береговой охраны США с группой особо опасных преступников, сбежавших из исправительных лагерей и захвачивших в заложники экипаж сейнера.

52

решение

Зеркало

ОБЛАСТНОЙ ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК

ИНФОРМ

ГАЗЕТА ДЛЯ ВАШЕЙ СЕМЬИ

№41 (41) 7 декабря 2005 года

Как уехать
из редакции
на новом
автомобиле



СТР
3

Губернатору
проще
выделить
деньги на
судебные
издержки,
чем распутать
клубок
проблем
ТСЖ

СТР

4

Игра на нервах

СТР

2



судебные
издержки,
чем распутать
клубок
проблем
ТСЖ

СТР

4

Сторонники
Юрия
Аксененко
сдают
своего
шефа

СТР

5

В Балакове
одиноким
отцов учат,
как заменить
ребенку
маму

СТР

20

ТА ПЕРВА



**МУЗЫКАЛЬНЫЕ ШКОЛЫ ПРОСЯТ МЭРА
НЕ ОБЛАГАТЬ ИХ ОБРОКОМ**

в стране

С 2006 года в России будут введены родовые сертификаты. Власти рассчитывают, что новый документ обеспечит беременным и роженицам внимание и профессиональную помощь врачей. В женской консультации будущая мама получит бланк сертификата с двумя отрывными талонами, один из которых остается по месту наблюдения беременной, а второй передается роженицей в роддом. Деньги будут приходиться в женскую консультацию и роддом вслед за конкретной пациенткой (соответственно две и пять тысяч рублей). При этом будущая мама сама сможет выбирать, где ей рожать. Для медучреждений эти деньги станут дополнительным источником финансирования только при условии, что помощь женщине была оказана качественно и в полном объеме. Предполагается, что в 2006 году сертификаты получат полтора миллиона женщин, на что уйдет 10,5 миллиарда рублей казенных средств.

В ИЖЕВСКЕ в одном из районных отделов милиции произошел конфуз — стражи порядка поймали преступника, надели на него наручники, а снять не смогли: потеряли ключи. Правоохранителям пришлось обращаться за помощью к спасателям. Отряд прибыл незамедлительно и вскрыл наручники специальным инструментом, чем оказал большую услугу рассеянными милиционерам.

В НИЖНЕМ НОВГОРОДЕ появился необычный православный храм. Его разместили в железнодорожном вагоне. Вагон, который железнодорожники подарили священнослужителям, будет временным пристанищем для храма — до тех пор, пока на этом месте не возведут настоящую церковь. Церковь на колесах выглядит оригинально — голубой вагон, стоящий посреди пустоши, лишь недавно украсили маковкой с православным крестом.

В МОСКВЕ на канале ТВЦ из-за неявки представителя «Единой России» была отменена запись программы «Версты», посвященной итогам выборов в гордуму. В назначенное время на съемочной площадке собрались лидеры партий «Яблоко» — Сергей Митрохин, КПРФ — Иван Мельников, «Родина» — Дмитрий Rogozin, ЛДПР — Владимир Жириновский. Когда через 25 минут выяснилось, что представитель «Единой России» не сможет прибыть в студию, было объявлено, что запись программы в связи с этим отменяется.

Реквием по культуре

Инна
СЕЛИВАНОВАРАБОТНИКИ МУЗЫКАЛЬНЫХ ШКОЛ ТРЕБУЮТ ОТ МЭРА
ПРЕКРАТИТЬ ОБИРАТЬ ИХ УЧРЕЖДЕНИЯ

Удивительный подарок готовится сделать горожанам мэрия Саратова. К Новому году предполагается выпустить фотоальбом с видами областного центра. Оплатить издание обязали культурные учреждения города. Музыкальные школы, ДК, клубы «добровольно» перевели на счет некоего индивидуально-предпринимателя почти полмиллиона рублей.

Что за снимки украсят презентационное издание, в каком переплете и каким тиражом оно выйдет, пока неизвестно. Зато определена ожидаемая цена — 330 рублей за экземпляр. Денег на выпуск альбома в бюджете нет и не будет (в казне следующего

года пока набирается лишь треть необходимой суммы). И руководство саратовского комитета по культуре попросило подведомственные учреждения «скинуться». На советании в комитете культурботникам предъявили выписки о состоянии лицевых счетов (на которые переводят плату за обучение детей, проведение концертов и прочие доходы от дополнительных услуг) и в зависимости от материального благополучия того или иного заведения назначили каждому величину взноса — от 10 до 100 тысяч рублей. Суммы для служителей изящных искусств просто космические. Тут же раздали счета-фактуры и готовые договоры, в которых оставалось только расписаться.

Деньги велели перечислить некоему индивидуальному предпринимателю, якобы владеющему частной типографией. По некоторым сведениям, уже набралось более 400 тысяч рублей. Муниципальный конкурс в таком случае проводить не надо: мэрия в документах не упоминается, учреждения заключают контракт совершенно добровольно и по отдельности. В итоге центральная детская музыкальная школа, например, получит 300 фотоальбомов, которые предлагается «использовать в учебном процессе» или распродать родителям учеников (уже фактически оплатившим полиграфические услуги).

(Окончание на стр. 4)

Мальцев «озеленил» Липки

После хождений по проспекту Кирова в противогазах (саратовцы могли наблюдать это действо в позапрошлом воскресенье) неделю спустя сподвижники вице-спикера облдумы и по совместительству руководителя экологической организации «Будущее» Вячеслава Мальцева наклеивали зеленые листочки бумаги на дерево у входа в парк Липки.

Очередное экологическое шоу проходило под девизом «Ипатов превращает Саратов в химпомойку!» и в рамках развязанной Мальцевым борьбы с «Лукойлом». Как

известно, именно эта компания стоит за открывающимся на «Саратоворгсинтезе» производством цианида натрия. В преддверии возможных техногенных катастроф футуристы Мальцева продемонстрировали саратовцам, во что может вылиться стремление отдельных лиц к наживе за счет здоровья тысяч горожан. Как бы действительно не пришлось однажды воссоздать зеленый наряд деревьев при помощи вырезанных из бумаги листочков.

Надо сказать, что горожане акцию «Будущего» проигнорировали. Лишь немногие останабливались посмотреть на

происходящее, чтобы затем в недоумении отойти. Похоже, и в самом деле, увлекаясь внешней стороной действия, оригинальностью формы или ее остроумием, сторонники Вячеслава Вячеславовича забывают о главном — чего ради все это затевалось. Иногда создается впечатление, что «Саратоворгсинтез», цианид натрия и Мальцев никак между собой не связаны. Потому листочки от вице-спикера и даже антиипатовский лозунг продолжали висеть на деревце и на следующий день. Это уже никому не интересно.

Вячеслав МОТЫЛЕВ

расили маковкой с православным крестом.

В МОСКВЕ на канале ТВЦ из-за неявки представителя «Единой России» была отменена запись программы «Версты», посвященной итогам выборов в гордуму. В назначенное время на съемочной площадке собрались лидеры партий «Яблоко» — Сергей Митрохин, КПРФ — Иван Мельников, «Родина» — Дмитрий Рогозин, ЛДПР — Владимир Жириновский. Когда через 25 минут выяснилось, что представитель «Единой России» не сможет прибыть в студию, было объявлено, что запись программы в связи с этим отменяется.

Дать это действие в позапрошлом воскресенье) неделю спустя сподвижники вице-спикера облдумы и по совместительству руководителя экологической организации «Будущее» Вячеслава Мальцева наклеивали зеленые листочки бумаги на дерево у входа в парк Липки.

Очередное экологическое шоу проходило под девизом «Ипатов превращает Саратов в химпомойку!» и в рамках развязанной Мальцевым борьбы с «Лукойлом». Как

изводством цианида натрия. В преддверии возможных техногенных катастроф футуристы Мальцева продемонстрировали саратовцам, во что может вылиться стремление отдельных лиц к наживе за счет здоровья тысяч горожан. Как бы действительно не пришлось однажды воссоздавать зеленый наряд деревьев при помощи вырезанных из бумаги листочков.

Надо сказать, что горожане акцию «Будущего» проигнорировали. Лишь немногие останавливались посмотреть на

внешней стороне оригинальностью формы или ее остроумием, сторонники Вячеслава Вячеславовича забывают о главном — чего ради все это затевалось. Иногда создается впечатление, что «Саратоворгсинтез», цианид натрия и Мальцев никак между собой не связаны. Потому листочки от вице-спикера и даже антиипатовский лозунг продолжали висеть на деревце и на следующий день. Это уже никому не интересно.

Вячеслав МОТЫЛЕВ

Водопровод на костях

57 захоронений XV—XVII веков уничтожены в Саратове на Увеком городище (археологическом памятнике федерального значения). Произошло это в результате рытья траншеи под водопровод. К тому же земляные работы проводились без необходимого разрешения. По факту повреждения археологического памятника, взятого под охрану государства, областная прокуратура возбудила дело. Сейчас правоохранители ищут заказчика работ. Увек, как известно, зона активных

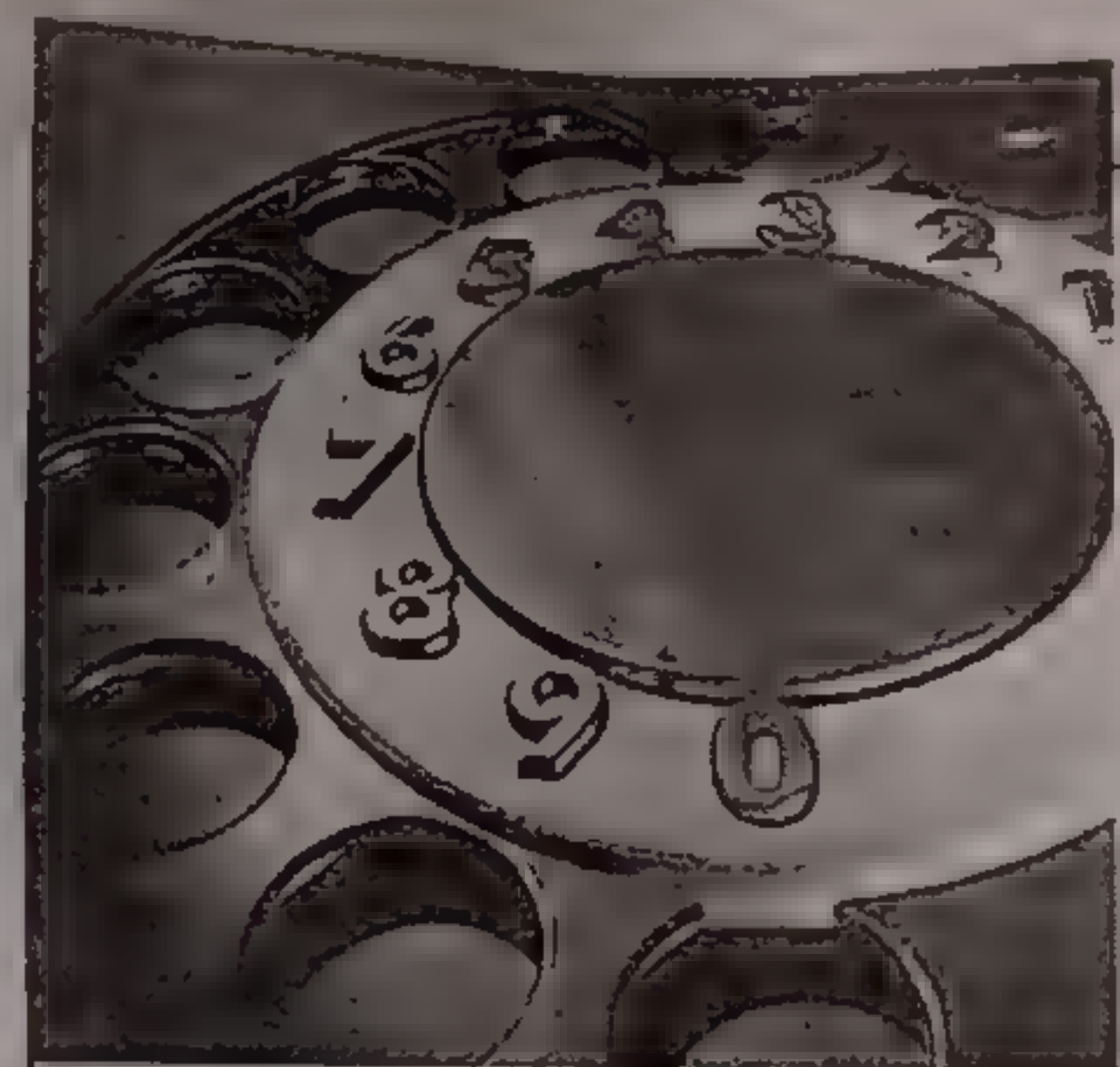
оползневых процессов. И специалисты считают, что вместо строительства водопровода лучше восстановить здесь противооползневую систему. Кстати, сейчас ЮНЕСКО рассматривает вопрос о финансировании проекта по созданию на Увеке туристического центра. Но прежде чем саратовский объект включить в программу ЮНЕСКО, представители этой организации должны будут убедиться в способности местной власти обеспечить охрану археологического памятника...

Не застрахованы от мошенников

Эксперт Саратовского филиала компании «Ингосстрах» обвиняется в мошенничестве. В его обязанности входило оформление документов на водителей, которым полагалась компенсация по страховке. Сотрудник вписывал в документы фамилии третьих лиц — якобы участвовавших в ДТП и претендующих на компенсацию. На основании этих бумаг он выдавал квитанции с завышенной суммой платежа. Подставных лиц находил среди знакомых. Предположительно за год страховщик положил в карман около 4 миллионов 700 тысяч рублей. После того как

служба безопасности «Ингосстраха» вышла на подозреваемого, эксперта уволили с работы, а компрометирующий материал передали в правоохранительные органы. Когда милиция возбудила против гражданина уголовное дело по статье «Мошенничество», он попытался покончить с собой. После увольнения недобросовестного эксперта в компании начались тотальные проверки сотрудников, в итоге раскрылся еще один факт воровства. Другой агент, как предполагают блюстители закона, совершил хищение 300 тысяч рублей.

Сергей СЕМЕНОВ, по материалам sarbc.ru



Будьте на связи

времени. Кроме того, оператор получит право сверх этих базовых тарифов вводить любое количество тарифных планов.

С 1 января новым владельцам уже существующих телефонов не придется выкладывать за переоформление договора по 5—6 тысяч, как это происходит сейчас. Стоимость такой процедуры понизится до размера разовой абонентской платы. Об этом сообщает директор департамента Мининформсвязи России Виталий Слипень.

Напомним, что нововведения были намечены еще на июль, однако их пришлось отложить до нового года. Кстати, с 1 января операторы и мобильной, и стационарной связи будут обязаны предоставлять потребителям не менее трех тарифов: фиксированной абонентской платы, повременной и комбинированной, где счетчик включается после «выговаривания» определенного количества

С нового года у россиян появится возможность выбирать и междугородного оператора, выход на которого будет осуществляться с «восьмерки». Тот, кто захочет оставить все по-прежнему, после набора «8» попадет к привычному «Ростелекому». А тем, кому дешевле звонить через альтернативных операторов, необходимо будет написать заявление своему оператору связи, и тогда «восьмерка» станет выводить их в желаемую сеть.

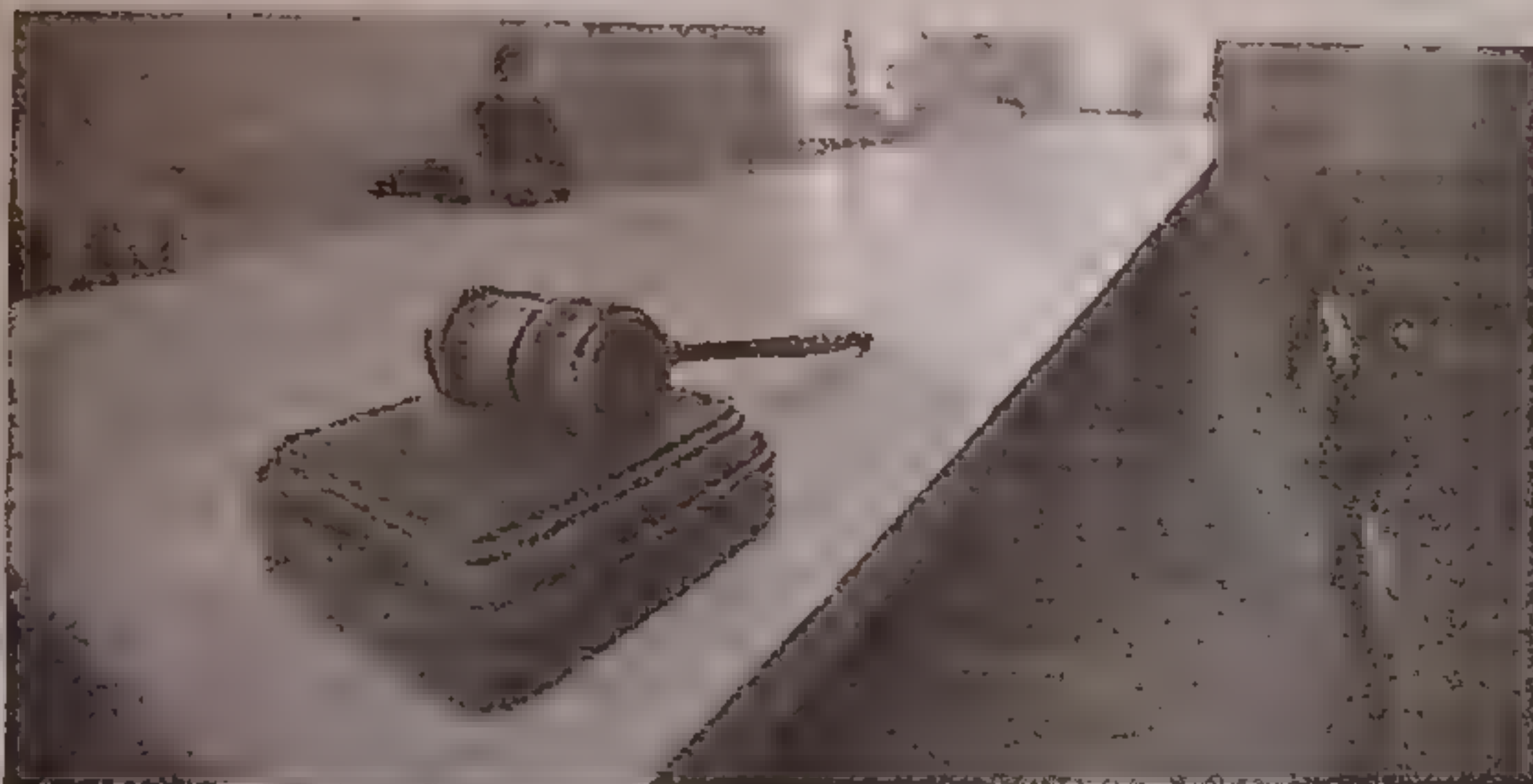
Изменения коснутся и работы мобильных операторов. С 1 января они обязаны заранее уведомлять своих клиентов о вводе в действие новых тарифных планов, чтобы человек до начала активной рекламной кампании успел реально просчитать, так ли выгоден ему новый тариф, как это представляет сотовый оператор.

Наталья ИВАНОВА

Дело государственной важности

Анна
БЕЛЕНЬКАЯ

САРАТОВЧАНКА, ПОТЕРЯВШАЯ ЗДОРОВЬЕ В СЛЕДСТВЕННОМ ИЗОЛЯТОРЕ, ПРЕДЪЯВЛЯЕТ СЧЕТ МИНФИНУ



Жительница Саратова Наталья Солянкина подала иск к министру финансов России Алексею Кудрину. По ее мнению, правительственный чиновник «незаконно бездействует», в то время как она несколько лет пытается добиться бюджетной компенсации вреда, причиненного здоровью.

Работавшая старшим кассиром в одном из коммерческих банков Наталья Солянкина была обвинена в растрате. Четыре месяца женщина провела в СИЗО по несправедливому обвинению и в итоге стала инвалидом: на первом же допросе у нее случился инфаркт. Суд Солянкину оправдал, однако вер-

нуться к работе она так и не смогла. После второго инфаркта развилась гипертония, отказали почки.

Наталье Михайловне удалось доказать в суде, что здоровье она потеряла именно во время пребывания за решеткой. В 2002 году Волжский суд признал действия сотрудников правоохранительных органов незаконными и обязал государство в лице Минфина РФ перечислить пострадавшей единовременную компенсацию в размере 246 тысяч рублей, а также пожизненно выплачивать по 6426 рублей 70 копеек в месяц (размер потерянной зарплаты). Но денег Солянкина так и не получила.

В следующем году пострадавшая подала иск об ин-

дексации. Тот же суд постановил немедленно выплатить ей задолженность и увеличить сумму ежемесячного пособия более чем в два раза. Единовременную компенсацию Солянкиной перечислили только в 2004-м, хотя Минфин был обязан выплатить деньги в течение двух месяцев после вступления решения суда в законную силу. Ежемесячных выплат нет до сих пор. По словам представителей федерального казначейства, из-за расплывчатости формулировки «пожизненно» и из-за неясности с точной суммой выплат (то ли 6 тысяч, то ли 13) денег гражданка, скорее всего, не дожидается.

Р.С.

Саратовские правозащитники обратились к депутатам Госдумы с просьбой обратить внимание занятого министра Кудрина на проблему обиженной саратовчанки. Аргументы юристов железные: «судебное решение должно исполняться неукоснительно, ведь это тоже дело государственной важности».

в мире

В ЯПОНИИ предстанет перед судом архитектор, спроектировавший 55 зданий с нарушением правил сейсмоустойчивости. По данным следствия, специалист несколько лет намеренно нарушал инструкции. Следуя требованиям компаний об уменьшении проектной стоимости, он занижал количество арматурных креплений и проектировал стены меньшей толщины, чем требовалось. Архитектор принимал участие в возведении многоквартирных домов и гостиниц, которые могут разрушиться при землетрясении силой более 5 баллов по шкале Рихтера. На перестройку первых тринадцати опасных объектов потребуется 14 миллиардов йен. Жителям этих домов на время ремонта будут бесплатно предоставлены квартиры, оборудованные всем необходимым.

В ГРУЗИИ у здания парламента прошла акция протеста пенсионеров. В ней участвовали около 100 человек. Пенсионеры выступали против планов правительства Грузии увеличить пенсионный возраст для женщин с 55 до 65 лет. Кроме того, пенсионеры считают несправедливым назначение одинаковых пенсий для всех пожилых людей и требуют учитывать выслугу лет и стаж работы.

В ЖЕНЕВЕ, в центральном аппарате Всемирной организации здравоохранения, заявили, что с 1 декабря на работу в ВОЗ не будут принимать курящих людей. Запрет распространяется на граждан, которые отметят в анкетах, что курят и не собираются отказываться от своей привычки. Устроиться на работу в ВОЗ также не смогут люди, употребляющие жевательный и нюхательный табак. Что касается действующих сотрудников организации, то им помогут бросить курить, для чего предусмотрены материальное стимулирование и необходимая медицинская помощь. ВОЗ отмечает, что это решение принято в рамках глобальной борьбы с «табачной эпидемией».

Зима пришла

«Зеркало» умеет дарить подарки

...кина была обвинена в расстрате. Четыре месяца женщина провела в СИЗО по несправедливому обвинению и в итоге стала инвалидом: на первом же допросе у нее случился инфаркт. Суд Солянкину оправдал, однако вер-

...пенсацию в размере 246 тысяч рублей, а также пожизненно выплачивать по 6426 рублей 70 копеек в месяц (размер потерянной зарплаты). Но денег Солянкина так и не получила.

В следующем году пострадавшая подала иск об ин-

...лись к депутатам Госдумы с просьбой обратить внимание занятого министра Кудрина на проблему обиженной саратовчанки. Аргументы юристов железные: «судебное решение должно исполняться неукоснительно, ведь это тоже дело государственной важности».

не смогут люди, употребляющие жевательный и нюхательный табак. Что касается действующих сотрудников организации, то им помогут бросить курить, для чего предусмотрены материальное стимулирование и необходимая медицинская помощь. ВОЗ отмечает, что это решение принято в рамках глобальной борьбы с «табачной эпидемией».

Зима пришла как избавление?

Первый снег, выпавший со значительным опозданием, несколько подправил депрессивный городской пейзаж. Лужи — ямы с жидкой грязью — наконец-то подмерзли, давно не убранные свалки мусора запорошило белым снежком, он же выровнял тротуары, завалив все ямки и трещинки. Мрачного вокруг сразу поубавилось. И мы уже давай радоваться! Как все-таки мало надо человеку, проживающему в городе Саратове...

Это и неудивительно. Ведь еще несколько дней назад, в слякоть, ежедневный путь рядового горожанина до работы и домой напоминал экстремальный вид спорта, правда, не приносящего радости. Даже на центральной улице Московской в ямах и колдобинах на тротуаре булькала жидкость неэстетичного цвета. Дворники вымерли. Нужна была прыгучесть Бубки, чтобы добраться до места назначения, не испортив обувь. И восприятие Пикассо, чтобы без ужаса смотреть на горы неубранного мусора. Вместе с дворниками исчезли и мусороборочные машины. А чиновники на время непогоды просто улетели в теплые края.



Знакомая картина: чуть притормозив, поворачивает шикарный автомобиль, из-под колес которого вылетает фонтан грязи. Люди на остановке по привычке отскакивают назад — тренированные... Но кто-то все-таки не успевает, в результате отряхивает одежду, ругается. Что делать, в преклонном возрасте спортивный опыт дается не так легко.

Но хоть на проспекте Кирова картины не такие мрачные. Гуляет молодежь, зазывают бутики и кофейни. Но в сторону от пешеходной зоны лучше не глядеть — то тут, то там в подворотнях полные мусорные баки, стихийно образовавшиеся свалки. Зачем вывозить? Жилищно-коммунальные службы терпеливо ждут... Видимо, надеясь, что с прихо-

дом зимы все эти картины уйдут на время в прошлое. Заботу о благополучии граждан и красоте родного города местные власти традиционно переложили на более могущественные высшие силы, которые к тому же и зарплату не просят.

Только не надо забывать, что когда-нибудь снег растает, и спрятавшиеся под ним «прелести» неизбежно вылезут наружу. Но, если хорошо подумать, то весной может измениться не только погода. Терпение саратовцев, которых городские власти приучают к таким вот ежедневным жестким тренировкам и мрачным картинкам, может иссякнуть, глядишь, и того раньше.

Аркадий СМОЛИН

«Зеркало» умеет дарить подарки

МЫ РАЗЫГРЫВАЕМ СРЕДИ ПОДПИСЧИКОВ БЕСПРЕЦЕДЕНТНЫЙ ПРИЗ — АВТОМОБИЛЬ «ОКА»!

Дорогие читатели! Мы хотим поделиться с вами своими планами на год. Разыгрывать полезные призы среди подписчиков уже успело стать нашей традицией. Вот и на этот раз мы объявляем новый розыгрыш.

Сейчас во всех отделениях связи идет подписка на первое полугодие 2006 года. Все, кто подпишется на полугодовой комплект газеты «Зеркало», смогут стать участниками лотереи, главные призы которой — **ХОЛОДИЛЬНИК, ТЕЛЕВИЗОР, ПЫЛЕСОС**. Кроме того, мы разыграем и другие полезные вещи — электрочайники, фотоаппараты, фены и т.д.

Кстати, подписная цена на нашу газету по-прежнему остается одной из самых привлекательных в области. Стоимость комплекта на первое полугодие 2006 года — 143 рубля 40 копеек. Подписывайтесь, присылайте копию квитанции в редакцию и ждите итогов лотереи!

Но это еще не все. Мы

уже подумали о поощрении читателей, которые останутся с нами и во втором полугодии следующего года. Те, кто продлит подписку на газету «Зеркало», получают возможность выиграть **СТИРАЛЬНУЮ МАШИНУ, МИКРОВОЛНОВУЮ ПЕЧЬ, МУЗЫКАЛЬНЫЙ ЦЕНТР** и другие приятные призы.

Ну и, наконец, самая главная новость — обладатели подписных квитанций на оба полугодия станут участниками итоговой лотереи, главным призом которой будет **АВТОМОБИЛЬ «ОКА»!** Розыгрыш мы планируем провести в прямом эфире одного из телеканалов.

С газетой «Зеркало» не соскучишься! На наших страницах — самая свежая и полезная информация, журналистские расследования, встречи с интересными людьми, рассказы о необычных судьбах, новости культуры и спорта, а также призовые конкурсы для детей и взрослых. Смотрите в «Зеркало» чаще!

Головокружение от «Успеха»

Сергей
СЕМЕНОВ

В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ТОГО, КАК ВЫГОДНО ВЛАСТЯМ,
ЖИЛОЙ ДОМ ПРИЗНАЮТ ТО ГОРОДСКОЙ,
ТО ЧАСТНОЙ СОБСТВЕННОСТЬЮ

Банковский счет саратовского ТСЖ «Успех» на прошлой неделе неожиданно пополнился: сам губернатор пожаловал товариществу 50 тысяч рублей – на услуги адвоката и другие судебные издержки. А судиться «Успеху», похоже, придется еще долго.

ЧЕЙ ЭТОТ ДОМ?

Дом № 4 А по улице Гусельской в Ленинском районе давно прослыл многострадальным. Бумажная волокита и бесконечные судебные разбирательства преследуют его жителей уже многие годы. Строил дом Саратовский завод резервуарных металлоконструкций. Свои средства в строительство вложили и три десятка заводчан. В итоге дольщики вселились в новые квартиры по ордерам, а остальная жилплощадь была распродана в частную собственность. Спустя годы заводчане решили документально оформить свои права на полученное жилье, да ничего не вышло: в приватизации людям отказали. Вдруг выяснилось, что в свое время завод не передал дом городу, поэтому жилье формально продолжает счи-

нако ничего не изменилось. Аналогичное решение вынес и следующий суд. И снова попытки руководства завода передать дом городу не увенчались успехом: по необъяснимым причинам муниципалы навстречу предприятию не шли. Тогда заводская администрация, пытаясь добиться для своих работников разрешения на приватизацию, обратилась в регистрационную палату. Да только еще больше запуталась. Там ответили, что в государственном реестре

Ю. Аксененко было отдано Ассоциации ТСЖ Ленинского района. Частный многоквартирный дом заодно с несколькими десятками муниципальных многоэтажек загнали в глобальное ТСЖ «Темп-2001». А в ответ на недоумения «гусельцев» представили невесть откуда взявшиеся документы о том, что их дом... муниципальный (!).

За последние полтора года управляющая компания здесь успела смениться несколько раз. Так бы и переходил ниг-

МЫСЛЬ

**СИТУАЦИЯ В САРАТОВЕ ТАК ЗАПУЩЕНА,
ЧТО ОТКУПИТЬСЯ ОТ НАРОДА ПРОЩЕ,
ЧЕМ РАСПУТАТЬ КЛУБОК ПРОБЛЕМ?**

есть записи о владельцах отдельных квартир спорного объекта, а значит, право собственности на дом завод потерял. Хотя и в списке муниципального жилья злополучное здание так и не появилось.

Итогом долгих разбирательств все же стало решение суда, обязавшее регистрационную палату выдать людям свидетельства о праве собственности на их квартиры. Однако заложенные на этом

де не значащийся дом из рук в руки, если бы жильцы не приняли решение самостоятельно управлять своей собственностью. В июле они создали ТСЖ «Успех». Все сделали строго по закону (благодаря тому, что никто из них заявления о вступлении в ассоциацию под председательством И. Гордополова не писал), известили о себе все нужные инстанции, зарегистрировались в налоговой и т.д. Как только деньги собственников жилья стали



следование, однако оснований для возбуждения уголовного дела не нашли.

ОБЕЩАНИЯМ МЭРА – ГРОШ ЦЕНА

Но до конца этой истории, похоже, еще далеко. Несмотря ни на что, И. Гордополов продолжает считать жильцов с Гусельской, 4 А своими должниками. Ассоциация уже «позаботилась» о том, чтобы «Успех» не смог заключить прямые договоры с поставщиками коммунальных услуг. Члены товарищества обратились к губернатору. Министр ЖКХ Федотов предложил людям такой вариант: написать на имя Гордополова заявление с просьбой о выходе (!) из АТСЖ Ленинского района. Но, позвольте, никто из жильцов дома в нее не вступал...

Последняя бурная встреча жителей Ленинского района с мэром тоже ничего не при-

от ассоциации ТСЖ, обвинившей их в нарушении Жилищного кодекса. Вот и защищаются теперь «гусельцы» аккуратно дважды в неделю, причем на свои кровные: обещания мэра оплатить непредвиденные расходы остались невыполненными. Тогда-то в «Успехе» и созрела идея искать помощи у губернатора.

Письмо членов товарищества удалось отдать главе области лично в руки. Диалог народа и власти состоялся на короткой дистанции между служебным автомобилем губернатора и областной думой. Письмо Ипатов взял, просьбу выслушал и обещал не затягивать. Губернаторская помощь материализовалась на счету «Успеха» уже через несколько дней. Неожиданный оборот событий приятно удивил членов товарищества и вселил надежду на успех в затянувшемся судебном разбирательстве. Непонятно только, почему Павел Леонидович предпочел помочь людям

дольщики вселились в новые квартиры по ордерам, а остальная жилплощадь была распродана в частную собственность. Спустя годы заводчане решили документально оформить свои права на полученное жилье, да ничего не вышло: в приватизации людям отказали. Вдруг выяснилось, что в свое время завод не передал дом городу, поэтому жилье формально продолжает считаться ведомственным, хотя на самом деле таким не является. Вот и пришлось жителям искать правды в суде.

Суд признал отказ в приватизации недействительным и обязал городские власти принять дом в свое ведение. Од-

ельных квартир спорного объекта, а значит, право собственности на дом завод потерял. Хотя и в списке муниципального жилья злополучное здание так и не появилось.

Итогом долгих разбирательств все же стало решение суда, обязавшее регистрационную палату выдать людям свидетельства о праве собственности на их квартиры. Однако злоключения на этом не закончились.

ВЕЛИКИЕ КОМБИНАТОРЫ

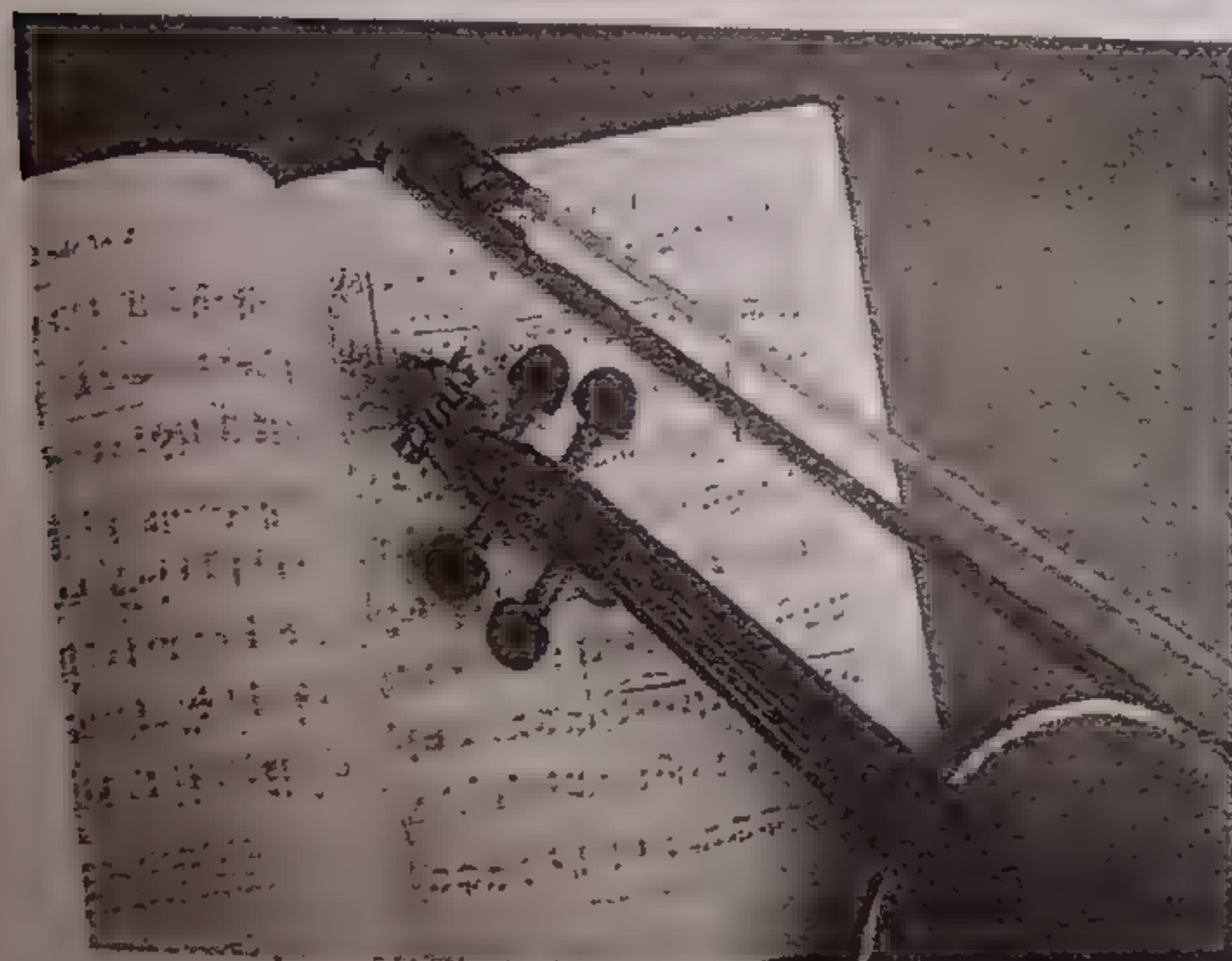
Не успели на Гусельской отстоять свои права, как их жилье с легкой руки мэра

де не значащийся дом из рук в руки, если бы жильцы не приняли решение самостоятельно управлять своей собственностью. В июле они создали ТСЖ «Успех». Все сделали строго по закону (благодаря вступлению в ассоциацию под председательством И. Гордополова не писал), известили о себе все нужные инстанции, зарегистрировались в налоговой и т.д. Как только деньги собственников жилья стали поступать не в чужой карман, а на расчетный счет новой организации, И. Гордополов написал челобитную в УБЭП, обвинив председателя «Успеха» в мошенничестве. Бюстители закона провели рас-

чтобы «Успех» не смог заключить прямые договоры с поставщиками коммунальных услуг. Члены товарищества обратились к губернатору. Министр ЖКХ Федотов предложил людям такой вариант: написать на имя Гордополова заявление с просьбой о выходе (!) из АТСЖ Ленинского района. Но, позвольте, никто из жильцов дома в нее не вступал...

Последняя бурная встреча жителей Ленинского района с мэром тоже ничего не принесла. Глава города послал всех жаждущих справедливости в суд, обронив ненароком, что поможет оплатить правдоискателям судебные издержки. Не успели они дойти до суда, как сами получили иск

короткой дистанции между служебным автомобилем губернатора и областной думой. Письмо Ипатов взял, просьбу выслушал и обещал не затягивать. Губернаторская помощь материализовалась на счету «Успеха» уже через несколько дней. Неожиданный оборот событий приятно удивил членов товарищества и вселил надежду на успех в затянувшемся судебном разбирательстве. Непонятно только, почему Павел Леонидович предпочел помочь людям деньгами вместо того, чтобы разобраться с незаконными ТСЖ в принципе. Или ситуация в Саратове так запущена, что откупиться от народа проще, чем распутать этот клубок проблем?



(Начало на стр. 2)

Бюджетники послушно заплатили (читай, отдали средства, которые весь год зарабатывали и копили на ремонт или закупку оборудования). Но направили мэру Саратова Юрию Аксененко анонимное письмо от «группы директоров музыкальных школ и учреждений культуры». Как поясняют авторы, «не подписываемся потому, что руководитель наш очень быстр на расправу». Члены группы напоминают, что в сентябре их уже

Реквием по культуре

обязали приобрести плакаты с изображением господина Аксененко, посвященные Дню города. Каждый плакат стоил 50 рублей. В зависимости от благосостояния конкретного учреждения распределяли, сколько штук покупать. Как уверяют авторы, расплачивались наличными, минуя бухгалтерию. «Возмущению родителей не было границ. Мы их еле успокоили», — говорится в письме. Сейчас, по выражению членов группы, их снова «обложили оброком». «Мы очень переживаем за свои рабочие места и боимся. Но, может быть, Вы больше не будете собирать с нас деньги? Ведь для нас это очень много», — сказано в обращении.

Как рассказали нашей газете культурные работники, пожелавшие остаться неизвестными, городской бюджет выделяет деньги

только на коммунальные услуги и зарплату. Молодой педагог музыкальной школы получает 1480 рублей, специалист высшей категории — 2690. Все остальные нужды, даже телефонную связь в детском учреждении, финансируют родители учеников. Музыкальные инструменты изношены почти на 100 процентов. Дети играют на роялях позапрошлого века. Новый рояль стоит около миллиона рублей, баян — 100 тысяч, фортепиано — 40—50 тысяч, флейта — 15—20 тысяч, скрипка — 3—5 тысяч. О новых направлениях обучения, способных привлечь тинэйджеров (игра на синтезаторе, электрогитаре, эстрадный вокал), остается мечтать. Родители сами покупают нотные сборники, оплачивают ремонт, канцелярские расходы и т.д. Го-

родские власти не проявляют никакого интереса к этим проблемам, если только не усугубляют их. Например, помещение рядом с одной из музыкальных школ отдано под рюмочную: детское и питейное заведения располагаются теперь в одном здании через стенку.

КСТАТИ

По словам культурников, планируется слияние лицевых счетов. Сейчас каждое учреждение самостоятельно решает, что купить на заработанные деньги. Объединенным кошельком будет распоряжаться специалист, назначенный мэрией. А намеченные на март выборы обещают быть дорогостоящими.

У Аксененко — нервный ТИК

Вячеслав
МОТЫЛЕВ

СТОРОННИКОВ САРАТОВСКОГО МЭРА
СТАНОВИТСЯ ВСЕ МЕНЬШЕ

Что есть мэр Саратова Юрий Аксененко без пресловутого административного ресурса? Да всего лишь один из депутатов городской думы. Отними у него возможность разделять и властвовать, и он превратится в самую заурядную личность. Больше того, процесс превращения происходит на наших с вами глазах.

Началось все в ноябре, когда гордума трижды собиралась на 65-е заседание, чтобы попытаться преодолеть собственноручно созданные казусы с Уставом города. Попытка завершилась провалом, вопрос повис в воздухе. Отчасти из-за того, что промэрское окружение вдруг озаботилось более актуальной для Аксененко проблемой — созданием территориальных избирательных комиссий (ТИК) и новой нарезкой округов.

И вот тут выяснилось, что помешать мэру протаскать в ТИКи своих людей очень даже просто. Для этого оппозиции из «Чистого города» и делать-то ничего не нужно. Сиди себе дома вместо того, чтобы ходить на заседания думы, и слушай по радио, как

тоскует Аксененко по причине отсутствия кворума и невозможности начать работу в заданном режиме.

Надо отдать должное сторонникам мэра, которых становится все меньше и меньше. Они делают все возможное, чтобы Юрий Николаевич как можно дольше просидел в кресле градоначальника. Призывают отказников занять свои кресла в думе. Говорят о том, что не так уж и важ-

щался. Те обещали повлиять на «неходячих» депутатов. Правда, не смогли. И вряд ли это говорит об их неспособности вести переговоры (или отдавать приказы?). Дело скорее в нежелании.

А между тем, поскольку городские депутаты не уложились с определением состава территориальных комиссий и нарезкой округов в отведенный законом срок — до 1 декабря,

между тем

**ДОСТАТОЧНО БЫЛО ОППОЗИЦИОННО
НАСТРОЕННЫМ ДЕПУТАТАМ НЕСКОЛЬКО
РАЗ СОРВАТЬ ЗАСЕДАНИЕ ГОРДУМЫ,
И ЮРИЙ АКСЕНЕНКО ЛИШИЛСЯ
АДМИНИСТРАТИВНОГО РЕСУРСА.**

но, кто попадет в ТИКи. Мол, решающее значение при работе с административным ресурсом имеют окружные комиссии. Да и сам Аксененко может сказать, что сделал все, что мог. К Ипатову в этой ситуации жаловаться не побежишь, а вот к новому главному федеральному инспектору Виктору Будылеву и руководителю аппарата губернатора Виктору Жданову Юрий Николаевич за помощью обра-

формированием ТИКов теперь займется облзбирком, руководит которым Владимир Мустафин. И он, конечно, не допустит вхождения в комиссии людей, которых можно хоть на миллиграмм заподозрить в симпатиях к мэру. Соответственно и состав окружных и участковых комиссий будет не совсем таким, на какой рассчитывал Юрий Николаевич. Словом, достаточно было оппозици-



онно настроенным депутатам несколько раз сорвать заседание гордумы, и, судя по всему, доживающий последние деньки на посту мэра Юрий Аксененко лишился административного ресурса, на какой так уповал.

Теперь про тридцать сребреников или о внезапном прозрении, охватившем сразу несколько депутатов городской думы. Первым пост заместителя министра транспорта и дорожного строительства получил Геннадий Кочетков, еще летом изгнанный Аксененко из кресла директора МУП «Саратовгорэлектротранс». (Впрочем, Геннадий Юрьевич сначала выступил против Аксененко, а потом уже оказался в правительстве.) Затем руководителем Новобурасского района поставили Александра Гнусарева. Альберт Старенко стал заместителем спортивного министра Михаила Вулаха. Наконец, Алексея Линева назначили замминистра инвестиционной политики. В общем, это как раз тот случай, про который поет группа «Уматурман»: «Абы кого не

берут в замминистры!» (По нашей информации, раздача слонов продолжится.)

Линев, кстати, не так давно угодил в автоаварию. Причем пострадал больше от столкновения не с автомобилем, а с его владельцем. Водитель набросился на депутата с кулаками и нанес побои. С сотрясением мозга Линев до сих пор находится в больнице. Следствие разбирается, чьих рук это дело. Бывших своих или новых. А может, и вовсе обычная бытовуха.

Из серьезных фигур лишь Лариса Абрамова остается верна человеку, отдавшему ей на откуп «Саратовводоканал». По слухам, под Ларису Васильевну сейчас серьезно копают, благо грешки водятся за всеми сторонниками Аксененко. Однако главная в городе по воле своего шефа не сдает. И уже по этой причине заслуживает восхищения. Мужики разбежались, а хрупкая женщина осталась! Только что же это за мэр, который прячется за спинами представительниц прекрасного пола?!

ной для Аксененко проблемой — созданием территориальных избирательных комиссий (ТИК) и новой нарезкой округов.

И вот тут выяснилось, что помешать мэру проташить в ТИКи своих людей очень даже просто. Для этого оппозиции из «Чистого города» и делать-то ничего не нужно. Сиди себе дома вместо того, чтобы ходить на заседания думы, и слушай по радио, как

АДМИНИСТРАТИВНОГО РЕСУРСА.

но, кто попадет в ТИКи. Мол, решающее значение при работе с административным ресурсом имеют окружные комиссии. Да и сам Аксененко может сказать, что сделал все, что мог. К Ипатову в этой ситуации жаловаться не побежишь, а вот к новому главному федеральному инспектору Виктору Будылеву и руководителю аппарата губернатора Виктору Жданову Юрий Николаевич за помощью обра-

формированием ТИКов теперь займется облзбирком, руководит которым Владимир Мустафин. И он, конечно, не допустит вхождения в комиссии людей, которых можно хоть на миллиграмм заподозрить в симпатиях к мэру. Соответственно и состав окружных и участковых комиссий будет не совсем таким, на какой рассчитывал Юрий Николаевич. Словом, достаточно было оппозици-

тора ММТ «Саратов-сервис-тротранс». (Впрочем, Геннадий Юрьевич сначала выступил против Аксененко, а потом уже оказался в правительстве.) Затем руководителем Новобурасского района поставили Александра Гнусарева. Альберт Старенко стал заместителем спортивного министра Михаила Вулаха. Наконец, Алексея Линева назначили замминистра инвестиционной политики. В общем, это как раз тот случай, про который поет группа «Уматурман»: «Абы кого не

верна человеку, отдавшему ей на откуп «Саратовводоканал». По слухам, под Ларису Васильевну сейчас серьезно копают, благо грешки водятся за всеми сторонниками Аксененко. Однако главная в городе по воде своего шефа не сдает. И уже по этой причине заслуживает восхищения. Мужики разбежались, а хрупкая женщина осталась! Только что же это за мэр, который прячется за спинами представительниц прекрасного пола?!

Село внушает пессимизм

ГУБЕРНАТОР ИПАТОВ МОЖЕТ ПОЗВОЛИТЬ СЕБЕ ГОВОРИТЬ ТО, ЧТО ДУМАЕТ



Большой резонанс имели слова губернатора Павла Ипатова, сказанные в одном из недавних интервью, когда журналисты заинтересовались его мнением относительно национальных проектов. Павел Леонидович, будучи крупным промышленником, сообщил, что предпочел бы в рамках одного из национальных проектов поддерживать высокотехнологичные отрасли и реанимировать то, что осталось от ВПК. А вот к будущим успехам в сельском хозяйстве и образовании отнесся пессимистично.

Откровения Ипатова не могут не вызывать уважения хотя бы потому, что идут вразрез с генеральной линией партии. Вот так открыто заявлять о своем пессимизме — очень мужественный поступок. С другой стороны, Павел Леонидович не раз давал понять, что в бизнесе добился немало, материально обеспечен, а значит, может позволить себе руководствоваться не только партийной дисциплиной, но и здравым смыслом (что зачастую не одно и то же), врезая правду-матку с высокой трибуны.

В конце концов, саратовский губернатор озвучил то, о чем думают многие руководители регионов. Блицкрига в агропромышленном комплексе добиться невозможно по определению. Здесь необходима долгосрочная программа на годы, если не на десятилетия. В образовании тоже парой постановлений федерального правительства ситуацию не выправить. С коррупцией (а речь в данном контексте идет и о ней)

вообще трудно совладать исключительно экономическими методами. Ну, не перестанет наш человек брать оттого, что ему повысят зарплату и вернут какие-нибудь льготы. Если же говорить о попытке восстановить то хорошее, что было в образовательной системе СССР, то, похоже, время уже упущено. Старое разрушено, а новое, признаемся, пугает.

p.s.

Вряд ли, конечно, в связи с озвученным пессимизмом Ипатов совсем не будет

заниматься проблемами образования и сельского хозяйства, от которого старательно дистанцировался вплоть до окончания уборки урожая. Однако ясно, что основные усилия будут приложены к другим точкам роста. По крайней мере, еще одним колхозным доктором наук, каким был Аяцков, Павел Ипатов в обозримом будущем не станет.

Не стареют душой ветераны

Несколько номеров назад, когда стало ясно, что и. о. зампреда областного правительства Сергею Лисовскому в своем кресле не усидеть, мы попытались проводить самого эффективного чиновника (по версии Аяцкова и Ипатова) по-доброму. Не без иронии, но без традиционного плевка в спину уходящему. Однако тут же получили от наших читателей письмо в конверте с гневной отповедью.

Суть претензий сводилась к тому, что напрасно мы разразились плачем «по аяцковскому прихвостню». «Ветераны некогда славного Саратовского НИИ машиностроения, а ныне — малоизвестного и нищего СНИИМ-28», не пожелавшие указать своих фамилий по причине «мстительного характера Лисовского», утверждают, что Сергей Михайлович с 1991 года ничего не создавал, а только разрушал. Продолжаем цитировать. «У нас СНИИМ праздник: наш разрушитель отлучен от чиновничьей кормушки». По мнению авторов письма, Лисовский сумел совместить карьеру чиновника и успешного предпринимателя и не сесть за решетку. С нашими читателями спорить бесполезно. Они действительно знают все. Но даже если деятельность Сергея Михайловича (как и подавляющего большинства чиновников, занимающих высокие посты) вполне достойна внимательного изучения правоохранительными органами, позвольте остаться при своем мнении. Поверьте, Лисовский был не самым страшным злом в правительствах Аяцкова и Ипатова. То ли еще будет.

Вячеслав МОТЫЛЕВ

«Парижское танго» в Саратове

Наталья
РЯЗАНЦЕВА

ПЕВИЦА, КОТОРАЯ ПОВЕРГЛА ЗРИТЕЛЕЙ В КУЛЬТУРНЫЙ ШОК,
МЕЧТАЕТ О СОБСТВЕННОЙ КВАРТИРЕ



Билетик на «Парижское танго» — так называется сольный концерт известной саратовской певицы Ирины Левиной — я доставала за месяц до премьеры через знакомых. В день премьеры зал филармонии был переполнен поклонниками хорошей живой музыки. И я, человек, избалованный концертами всевозможных российских звезд, впервые за последние два-три года получила настоящее удовольствие от услышанного.

Левина признана всевозможными конкурсами и фестивалями. В свое время в

Все, конечно, стали пророчить мне первое место, но это все плохо кончилось.

— ???

— Конкурсы не могут быть честными. Еще на репетиции люди делятся на две категории — есть три-четыре человека, которые явно лучше, и остальная средняя масса. В первый день всех, кто был посильнее, пустили в первую пятерку, и я в нее вошла, значит, могла рассчитывать

из Ижевска. А я тогда была беременна вторым ребенком и тщательно это скрывала. Пела я Мартынова, ставшего моей визитной карточкой, и «Нью-Йорк». Бабкина скандировала, подпевала, плясала. Велела нашему министру: найдите, мол, девочке хорошего стилиста, имиджмейкера. В итоге я заняла первое место, надо было ехать в Москву, и я решилась. Но потом сроки поездки передвинулись, в итоге из-за рождения ребенка я в столицу не попала. Кобзон, когда созванивался с губернатором Аяцковым, все сожалел: как же так, ваша девочка заняла первое место, мы ее ждали, а она родила. А Лещенко всем рассказывал, что в Саратове девочка хорошо пела и допелась — родила на сцене.

— Ирина, ты с детства мечтала стать артисткой?

— Даже не думала. Мы жили в маленькой квартире и спали все в одной комнате. Когда мне было четыре года, папа, проснувшись ночью, увидел, что его дочка во сне руками водит по воздуху — как будто играет на пианино. На следующий день он отвел меня в музыкальную школу, и я начала учиться по классу фор-

из мюзиклов. И вот прошло уже три концерта. Люди спрашивают, будет ли повтор. Многие просто не смогли купить билеты.

— Сейчас ни один концерт не возможен без спонсоров. Скажи, трудно их искать?

— Очень трудно. Мало кто хочет поддерживать культуру. А ведь без меценатства эта сфера вообще не может существовать. Торговый дом «Аид», спортивный клуб «Медведь» и компания «Волгатранстелеком» сразу же откликнулись. После концерта они сами были в культурном шоке. Говорили: мы, мол, знали, что будет хорошо, но чтоб настолько здорово...

— Не поверю, что у тебя, артистки с таким богатым конкурсным прошлым, не было предложений уехать.

— Предложения посыпались после «Славянского базара». Художественный руководитель концертного зала «Россия» в Москве предлагал мне делать сольный концерт. Была загвоздка с моей фактурой. Нужно было за полгода сильно похудеть. Предложение первоклассное, но я отказалась. Не было на тот момент рядом человека, который бы мне объяснил, что такое бывает раз в жизни. Да, я потом жалела о своем решении. Но значит, не судьба. А так не родились бы у меня двое детей.

— Сейчас, если позовут, поедешь?

— Смотря кто и куда. Работать в кабаке не хочу. Мюзиклы? Чтобы получить в них роль, нужно сбросить килограммов двадцать. Я не знаю, кто у нас в стране придумал такой идеал: ноги от ушей, высокая, да еще и петь должна божественно. Наша землячка Елена Манистина практически такой же фактуры, как Монтсеррат Кабалье, и ничего, ей рукоплещут залы лучших театров мира. Почему все рвутся уехать в Москву? В основном чтобы зарабо-

как было

БАБКИНА ВЕЛЕЛА НАШЕМУ

МИНИСТРУ: НАЙДИТЕ ДЕВОЧКЕ

ХОРОШЕГО ИМИДЖМЕЙКЕРА.

...на «Парижское танго» — так называется сольный концерт известной саратовской певицы Ирины Левиной — я доставала за месяц до премьеры через знакомых. В день премьеры зал филармонии был переполнен поклонниками хорошей живой музыки. И я, человек, избалованный концертами всевозможных российских звезд, впервые за последние два-три года получила настоящее удовольствие от услышанного. Левина признана всевозможными конкурсами и фестивалями. В свое время в одной местной газете вышла статья, где вокалистку окрестили саратовской любовью Робертино Лоретти. В каких заботах проходят ее сегодняшние дни, о чем мечтает ведущая саратовская артистка — об этом наш с ней разговор.

— Ирина, признавайся, что у тебя было с Робертино Лоретти?

— Он был членом жюри «Золотого шлягера». Когда его спросили на пресс-конференции, кто из конкурсантов ему понравился больше всех, он назвал меня. Мы пообщались через его импресарио. И все. А потом вышла эта статья.

— Твое боевое крещение состоялось на «Славянском базаре» в 1997-м году. Расскажи, какие были впечатления?

— Сначала прошел областной конкурс «ЮТА», затем российский «Славянский базар», по итогам которого я удостоилась чести представлять нашу страну на международном уровне. Помню, приехали в Минск, была репетиция с государственным оркестром Белоруссии под управлением Михаила Финберга. Я пела «Балладу о матери» Евгения Мартынова. По-моему, ее после Софии Ротару больше никто и не пел. Было страшно работать с таким профессиональным коллективом, где каждый участник — лауреат разных конкурсов и дает мастер-классы за рубежом. Но я поймала эту музыку. Финберг начал плакать, за ним скрипачки, потом оркестр встал и захлопал.

Все, конечно, стали пророчить мне первое место, но это все плохо кончилось.

— ???

— Конкурсы не могут быть честными. Еще на репетиции люди делятся на две категории — есть три-четыре человека, которые явно лучше, и остальная средняя масса. В первый день всех, кто был посильнее, пустили в первую пяттерку, и я в нее вошла, значит, могла рассчитывать на звание лауреата. За ночь все поменялось, и все сильные артисты по очкам оказались в аутсайдерах. Ведь, помимо самого конкурса, есть работа, которую проводят администраторы. И хоть Ирина Отиева водила меня и знакомила со всеми членами жюри, представляла как профессионала и свою подопечную, это не сыграло роли. Но все равно «Славянский базар» — большая школа и мой первый опыт. Многие люди и пресса потом говорили, что появилась новая жизнь у «Баллады о матери», и мое исполнение этой вещи признали лучшим.

— Как ты познакомилась с Ириной Отиевой?

— Она была председателем жюри на всероссийском «Славянском базаре». Певица меня заметила, у нас завязались хорошие отношения. В Витебске мы, участники, жили в одной гостинице со звездами, и Отиева дала мне несколько уроков: как себя вести, как успокоиться. Мне было всего-то 20 лет, а тут амфитеатр, 5 тысяч зрителей и симфонический оркестр. В общем, она мне помогла.

— Ходят слухи, что тебе рукоплескала Надежда Бабкина.

— Это вообще интересная история. В 2003 году в филармонии проходил первый всероссийский конкурс артистов эстрады под председательством Надежды Бабкиной. Кстати, именно на этой сцене она нашла свою любовь — Женю Гора

...ленькой квартире и спали все в одной комнате. Когда мне было четыре года, папа, проснувшись ночью, увидел, что его дочка во сне руками водит по воздуху — как будто играет на пианино. На следующий день он отвел меня в музыкальную школу, и я начала учиться по классу фор-

как было

БАБКИНА ВЕЛЕЛА НАШЕМУ

МИНИСТРУ: НАЙДИТЕ ДЕВОЧКЕ
ХОРОШЕГО ИМИДЖМЕЙКЕРА.

тепиано. В 14 лет я уже пела в самодеятельных коллективах эстрадные песни, мне хотелось получить специальное образование. Поступила в музыкальное училище на отделение классического вокала.

— Потом ты окончила еще и консерваторию по специальности классического пения и вместо того, чтобы исполнять ведущие партии в театре, пришла работать в филармонию.

— Я, как и большинство вокалистов, мечтала о театре. Но так здорово сложилось, что я в филармонии! Для меня это то что надо. Ты можешь себя проявить не только как классическая певица, но и как эстрадная, джазовая, делать сольные программы. Ты можешь развиваться. Единственная ложка дегтя — наши нищенские зарплаты. Но говорят же, что художник должен быть всегда голодным.

— К сольному концерту долго готовилась?

— Да, была проделана огромная работа. Мы, молодые солисты филармонии, с духовым оркестром «Волга-бэнд» работаем каждый сезон. В прошлом году, например, делали по сольному камерному концерту в фойе филармонии. А потом худрук оркестра Анатолий Селяхурук предложил мне подготовить сольный концерт на зал. Вместе с нашим режиссером Александром Авдониным решили, что в Саратове еще никто не пел произведения

жизни. Да, я потом жалела о своем решении. Но значит, не судьба. А так не родились бы у меня двое детей.

— Сейчас, если позовут, поедешь?

— Смотря кто и куда. Работать в кабаке не хочу. Мюзиклы? Чтобы получить в них роль, нужно сбросить килограммов двадцать. Я не знаю, кто у нас в стране придумал такой идеал: ноги от ушей, высокая, да еще и петь должна божественно. Наша землячка Елена Манистина практически такой же фактуры, как Монтсеррат Кабалье, и ничего, ей рукоплещут залы лучших театров мира. Почему все рвется уехать в Москву? В основном чтобы зарабатывать деньги. Здесь мы выходим на сцену исключительно ради своего удовольствия.

— В культурном отношении Саратов можно назвать столицей Поволжья?

— О чем ты говоришь! У нас единственный город в Поволжье, где культура практически не финансируется. В Самаре, например, работникам культуры платят набавки, а у нас бюджет урезают в шесть раз. Если говорить о людях, то в Саратове очень разборчивый зритель, многое повидавший. Но он соскучился по живой музыке. Всем не столько спецэффектов хочется, сколько души. Я чувствовала теплоту зала, особенно в финале. Люди вставали и плакали под «Алилуя любви» Рыбникова. Публика после концерта не хотела расходиться домой.

— Ирина, а какая у тебя мечта?

— Чтобы у нас была своя квартира — это единственное, о чем я мечтаю. Мы вчетвером живем в одной комнате, и то не в своей, а у мамы. Это, конечно, сильно отягощает семейные отношения. Уже два с лишним года стоим на учете в рамках жилищной программы «Молодая семья», но все без толку. К сожалению, наши чиновники не понимают, что молодым семьям нужно помогать, тем более тем, кто работает в культуре и что-то делает для этого города. Если бы у нас было свое жилье и зарплата хоть чуть-чуть побольше, я бы с удовольствием родила третьего ребенка!



НОМЕР НЕ ОТКОЛЯТ

Я не смог вовремя пройти техосмотр автомобиля и пока езжу по старому талону. Сосед напугал меня: говорит, если гаишники остановят, могут снять номера. Действительно ли они имеют на это право?

К. Ильин

За подобное нарушение вас могут оштрафовать, но такая мера, как снятие номеров с автомобиля, за указанную провинность в Административном кодексе не предусмотрена. Поэтому если сотрудники ГАИ позволят себе такое, то они сами могут быть наказаны. Согласно КоАП РФ блокировка колес, эвакуация транспортных средств, снятие номерных знаков, а также применение к собственникам машин, водителям и другим участникам дорожного движения мер административного принуждения, не предусмотренных законом, влечет наложение штрафа: на граждан — от 5 до 10 минимальных размеров оплаты труда, на должностных лиц — от 15 до 20 МРОТ.

ВЕТРОМ НАДУЛО

Когда мы с мужем возвращались из отпуска, нам достались билеты в разных купе. При посадке выяснилось, что в одном купе с супругом едет молодая мамаша с ребенком, больным ветрянкой. Мы попросили начальника поезда пересадить мужа, но та наотрез отказалась, заявив, что свободных мест нет. Она пообещала на ближайшей станции вызвать врачей, чтобы те проконсультировали мужа, как уберечься от заразы. Доктора появились в поезде лишь 5 часов спустя после посадки. Они подтвердили, что малыш болен, записали наши данные и пассажиры из соседних купе и объяснили начальнику поезда, что ребенка действительно следовало изолировать. Место для мужа сразу же нашлось. На прощание врачи предупредили: вероятнее всего, муж уже успел заразиться. Так и вышло, по возвращении домой супруг заболел. Кому мы должны теперь предъявить претензии?

Иваньяковы

Расплата за наследство

У меня умер отец. Мы с семьей жили с ним в одном доме 15 лет. Все свое имущество папа завещал мне. Прошло 6 месяцев, и я должна вступить в права наследства. Нотариус говорит, что мне нужно принести ему справки из БТИ, земельного комитета, регистрационной палаты. Правильно ли это? Ведь за все справки надо платить, а у меня лишних денег нет. Имею ли я право на какие-то льготы?

Л. Смолякова

Чтобы стать владельцем унаследованного имущества, вам необходимо получить у нотариуса свидетельство о праве на наследство. По Налоговому кодексу вы, как дочь завещателя, должны заплатить госпошину в размере 0,3 процента стоимости наследуемого имущества (но не более 100 тысяч рублей). Но поскольку на момент смерти отца вы проживали вместе с ним и продолжаете жить в этом

доме, от уплаты указанной суммы вы освобождаетесь. Однако перед выдачей документа нотариус обязан удостовериться, что имущество, указанное в завещании, совпадает с описанием в правоустанавливающих документах. Для этого и нужны справки из БТИ, выписки из репалаты и т.д. Так что нотариус требует эти документы правомерно. И избежать расходов при их получении вам не удастся.

Соседи самовольничают

Мы живем в частном секторе. Недавно соседи перенесли свой туалет и поставили его прямо напротив нашего крыльца, всего в каких-то четырех метрах. Нам это, конечно же, не нравится. Попытки договориться по-хорошему ни к чему не привели: соседи говорят, что туалет находится на их участке, а значит, они ничего не нарушили. Неужели и правда нет никаких нормативов, регламентирующих расстояние между уличными туалетами и жильем в частном секторе и на садовых участках?

Коноваловы

Ваши соседи нарушили ст. 10 Закона «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения». Согласно ей минимальное расстояние от дома и погреба до уборной должно составлять не менее 12 метров, от дома до душа, бани и сауны — не менее 8 метров, и т.д. Причем эти расстояния должны выдерживаться не только в границах одного участка, но и на смежных с ним. Чтобы установить факт нарушения соседями санитарных норм, обратитесь с заявлением в службу Госсанэпиднадзора.

Ее сотрудники должны выехать на место, произвести замеры и зафиксировать нарушение. Если оно действительно имеет место, ваших соседей могут оштрафовать. Если они и после этого не перенесут клозет, вы можете обратиться в суд, приложив к заявлению решение органов Госсанэпиднадзора. А уж в суде вы имеете право потребовать не только снести незаконную постройку, но и возместить вам моральный вред и вред, нанесенный вашему здоровью (ст. 8 того же закона).

Требую адвоката!

Я проживаю одна, мои доходы очень малы, пенсия всего 1200 рублей. Мне нужно обратиться в суд по поводу выселения прописанного у меня человека. За коммунальные услуги он не платит, нигде не работает, только пьет и дебоширит. Сама составить исковое заявление и

чаи, в которых малоимущие и одиноко проживающие граждане имеют право на бесплатную юридическую помощь. Во-первых, это возможно, если истец в суде первой инстанции взыскивает алименты, компенсацию вреда, причиненного смертью кормильца, увечьем и другим повреж-



...и с мужем возвращались из отпуска, нам достались билеты в разных купе. При посадке выяснилось, что в одном купе с супругом едет молодая мамаша с ребенком, больным ветрянкой. Мы попросили начальника поезда пересадить мужа, но та наотрез отказалась, заявив, что свободных мест нет. Она пообещала на ближайшей станции вызвать врачей, чтобы те проконсультировали мужа, как уберечься от заразы. Доктора появились в поезде лишь 5 часов спустя после посадки. Они подтвердили, что малыш болен, записали наши данные и пассажиров из соседних купе, и объяснили начальнику поезда, что ребенка действительно следовало изолировать. Место для мужа сразу же нашлось. На прощание врачи предупредили: вероятнее всего, муж уже успел заразиться. Так и вышло, по возвращении домой супруг заболел. Кому мы можем теперь предъявить претензии?

Иванниковы

В вашем случае это уже бесполезно. По российским законам возмещать вред должны виновники случившегося. А у вас нет доказательств, что муж заразился именно от этого ребенка. Инкубационный период ветрянки — от нескольких дней до двух недель, а это значит, что теоретически ваш супруг мог подхватить инфекцию в любом другом месте. Привлечь кого-то к ответственности вы тоже вряд ли сможете. В законодательстве предусмотрено наказание только за преднамеренное заражение ВИЧ-инфекцией (ст. 122 Уголовного кодекса). К действиям начальника поезда тоже особо не придерешься. Этот человек не обладает специальными медицинскими знаниями, которые бы позволили ему определить, была ли реальная опасность для окружающих. Он дождался врачей и выполнил их рекомендации, так что формально все сделал правильно.

БЕДНАЯ РОДСТВЕННИЦА

Я должна вступить в наследство. Но нотариус требует у меня справку из БТИ о стоимости завещанной квартиры. У меня же нет ни одного документа на жилье, они у других наследников. Как я поняла, эти бумаги мне давать никто не собирается, а значит, и справку в БТИ без них не выпишут. Как быть?

Елена Сергеевна

Поскольку вы не являетесь собственником квартиры, то получить самостоятельно справку из БТИ о ее стоимости не сможете. Обратитесь к нотариусу, у которого находится наследственное дело, чтобы он истребовал эту бумагу нотариальным запросом. Нотариус может сделать это самостоятельно или отдать запрос вам — чтобы справку получили вы сами. Если он откажется истребовать документ, вы можете обжаловать его бездействие в суде. Но для этого придется добиться письменного отказа с изложением его причин и приложить эту бумагу к исковому заявлению.

Отвечала юрист «Зеркала» Татьяна Конторина

...между уличными туалетами и жильем в частном секторе и на садовых участках?

Коноваловы

установить факт нарушения соседями санитарных норм, обратитесь с заявлением в службу Госсанэпиднадзора.

но и возместить вам моральный вред и вред, нанесенный вашему здоровью (ст. 8 того же закона).

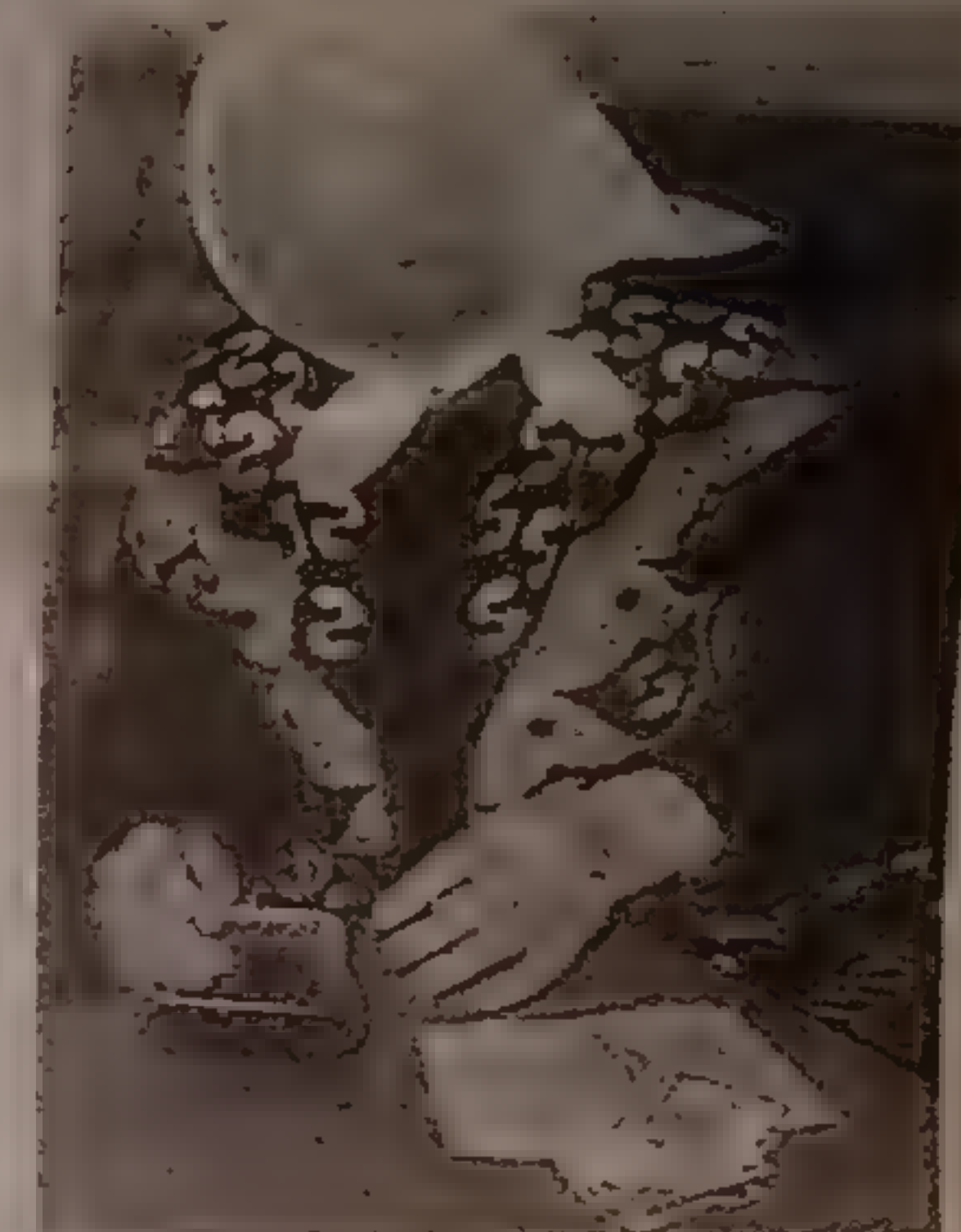
Требую адвоката!

Я проживаю одна, мои доходы очень малы, пенсия всего 1200 рублей. Мне нужно обратиться в суд по поводу выселения прописанного у меня человека. За коммунальные услуги он не платит, нигде не работает, только пьет и дебоширит. Сама составить исковое заявление и ходить по судам я не могу. Хотела обратиться к адвокату, но его услуги мне, конечно, не по карману. Мне сказали, что есть закон, по которому отдельным категориям граждан юридическая помощь может быть оказана бесплатно. Так ли это и могу ли я на нее рассчитывать?

Ольга Михайловна

Да, есть Закон «Об адвокатской деятельности и адвокатуре». В нем оговорены слу-

чай, в которых малоимущие и одиноко проживающие граждане имеют право на бесплатную юридическую помощь. Во-первых, это возможно, если истец в суде первой инстанции взыскивает алименты, компенсацию вреда, причиненного смертью кормильца, увечьем и другим повреждением здоровья. Во-вторых, ветеранам Великой Отечественной войны — по вопросам, не связанным с предпринимательской деятельностью. В-третьих, гражданам — при составлении заявлений о назначении пенсий и пособий. В-четвертых, пострадавшим от репрессий — по вопросам, связанным с реабилитацией. Юридическая помощь может быть бесплатно оказана детям, содержащим-



ся в учреждениях системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних. Вы ни к одной из этих категорий не относитесь, так что бесплатная адвокатская помощь вам, к сожалению, не положена.

Получите Поздравляем эрудитов! дубликат

Нашу квартиру обокрали. Вору унесли в том числе и приватизационные документы на жилье. Как их можно восстановить?

Брусникины

Возьмите у следователя справку о краже и обратитесь в Управление Федеральной регистрационной службы (Саратов, Кутякова, 5) с заявлением о выдаче вам дубликатов правоустанавливающих документов на квартиру.

Дорогие читатели!

Сегодня мы публикуем ответы на призовой сканворд, который вышел в № 36 за 2 ноября. Ключевым в этом сканворде было слово «ЛАВСАН».

А победителем по жребию стала Ирина Трякина из Энгельса. Поздравляем и ждем вас за призом. Справки по телефону 72-12-59.

По горизонтали: «Интеграл» — Кристина (Орбакайте) — Кио — берег — рак — раскол — ропак — РУ — орава — реле — рейка — скоба — униат — ром — Овен — ном — Дали — СИ — крот — оскал — нарты — евро — Азов — ... — Пух — Дорони — лук — овес — помада — актив — лье — салат.

По вертикали: корнер — тарантелла — вето — край — мо — рока — Иа — со — «Оскар» — пат — Ге — ода — бор — Мала — плов — троп — СКА — «Бесы» — «...нос» — «Ани» — зима — жир — нал — нар — «Лада» — «Аку...» — ат.

Материалы подготовила Наталья ИВАНОВА

ПЕРВЫЙ КАНАЛ	РОССИЯ	НТВ	ТВ-СТС	ТВЦ-САРАТОВ	НСТ-REN TV
<p>5.00, 9.00 Новости.</p> <p>5.05 "Первая программа".</p> <p>6.00 "Доброе утро".</p> <p>9.10 "Сердце Африки".</p> <p>10.30 "Человек и закон".</p> <p>11.30 "Искатели".</p> <p>12.00, 15.00, 18.00 Новости (с субтитрами).</p> <p>12.20 "Большой обед".</p> <p>13.30 Х/ф "НЕЧАЯННАЯ ЛЮБОВЬ".</p> <p>15.10 "Лолита. Без комплексов".</p> <p>16.00 "ХОЗЯЙКА СУДЬБЫ".</p> <p>17.00 "Федеральный судья".</p> <p>18.10 "Кривое зеркало".</p> <p>18.40 "АДЪЮТАНТЫ ЛЮБВИ. ФАВОРИТКА".</p> <p>19.50 Жди меня.</p> <p>21.00 Время.</p> <p>21.30 "ЗА ВСЕ ТЕБЯ БЛАГОДАРИЮ".</p> <p>22.30 Спецрасследование.</p> <p>23.40 Ночные новости.</p> <p>24.00 "Фрэнк Синатра - темная звезда".</p> <p>0.50 Х/ф "ОТНЫНЕ И ВО ВЕКИ ВЕКОВ".</p> <p>2.50, 3.05 Х/ф "ЮНГА".</p> <p>3.00 Новости.</p> <p>4.10 "Генетический паспорт". Док. фильм.</p>	<p>5.00 Доброе утро, Россия!</p> <p>6.45, 7.15, 7.45, 8.05, 8.30 Местное время. Вести-Саратов.</p> <p>8.45 "САМЫЕ СЧАСТЛИВЫЕ". Комедия, 2005 г.</p> <p>10.45, 13.45, 0.15 Вести. Дежурная часть.</p> <p>11.00, 14.00, 17.00 Вести.</p> <p>11.30, 14.10, 16.40, 20.30 Местное время. Вести-Саратов.</p> <p>11.50 "МАРОСЕЙКА, 12".</p> <p>12.45 "Частная жизнь".</p> <p>14.30 "САНГАМ". Мелодрама (Индия).</p> <p>17.15 "Смехопанорама".</p> <p>17.45 "ОБРЕЧЕННАЯ СТАТЬ ЗВЕЗДОЙ".</p> <p>18.45 "ЧЕРНАЯ БОГИНЯ".</p> <p>19.45 Вести. Подробности.</p> <p>20.00 Вести.</p> <p>20.50 Спокойной ночи, малыши!</p> <p>21.00 "ПРИМАДОННА".</p> <p>21.55 "ГРАЖДАНИН НАЧАЛЬНИК-2". 1-я серия.</p> <p>23.00 Вести+.</p> <p>23.20 "Мой серебряный шар. Георгий Бурков".</p> <p>0.30 "Честный детектив".</p> <p>1.00 Синемания.</p> <p>1.30 Дорожный патруль.</p>	<p>6.00 "Сегодня утром".</p> <p>9.15 "Вопрос... еще вопрос".</p> <p>10.00, 13.00, 16.00 Сегодня.</p> <p>10.20 Чистосердечное признание.</p> <p>10.55 Кулинарный поединок.</p> <p>11.55 Квартирный вопрос.</p> <p>13.30 "СЫЩИКИ-4".</p> <p>15.35, 18.35 Чрезвычайное происшествие.</p> <p>16.20 "АДВОКАТ".</p> <p>19.00 Сегодня.</p> <p>19.40 "СВОЙ ЧЕЛОВЕК".</p> <p>20.50 "ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА-2".</p> <p>22.00 Сегодня.</p> <p>22.40 Рублевка. Live.</p> <p>23.45 Чрезвычайное происшествие.</p> <p>24.00 Сегодня.</p> <p>0.20 "Школа злословия". Борис Немцов.</p> <p>1.15 "Все сразу!".</p> <p>1.45 "РЕДКАЯ ПОРОДА". Боевик (США).</p> <p>3.45 "СОСТОЯНИЕ ИССТУПЛЕНИЯ". Остросюжетный фильм (США).</p>	<p>6.50 "Смешарики".</p> <p>7.00 "Веселые мелодии".</p> <p>7.30, 18.25, 19.01, 24.00 "МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ".</p> <p>8.00, 20.00 "НЕ РОДИСЬ КРАСИВОЙ".</p> <p>9.00, 13.30, 19.30, 23.30 Телеком. Новости.</p> <p>9.30 "ГРЕХИ ОТЦОВ".</p> <p>10.30 Худ. фильм "МНЕ ХВАТИТ МИЛЛИОНА".</p> <p>12.30 Мультфильм "Матч-реванш".</p> <p>13.00 "КАК СКАЗАЛ ДЖИМ".</p> <p>14.00 "Охотники за привидениями".</p> <p>14.30 "Оливер Твист".</p> <p>15.00 "Люди в черном".</p> <p>15.30 "Приключения Джеки Чана".</p> <p>16.00, 17.00, 17.45, 19.00 Телеком. Новости. Сей Час.</p> <p>16.01 "ЗЕНА - КОРОЛЕВА ВОИНОВ".</p> <p>17.01 "ЧУДЕСА НАУКИ".</p> <p>17.30 "ЗАЧАРОВАННЫЕ".</p> <p>21.00 "ЛЮБА, ДЕТИ И ЗАВОД...".</p> <p>21.30 "ЧАСТИ ТЕЛА".</p> <p>0.35 Детали.</p>	<p>11.00 Канал "Настроение".</p> <p>11.45 "САМОЗВАНЦЫ". Телесериал. 1-я и 2-я серия.</p> <p>11.00 Право на надежду.</p> <p>11.25 Европейские ворота России.</p> <p>11.45, 14.45, 17.45, 20.45 События. Время московское.</p> <p>12.00 "Постскриптум".</p> <p>13.05 Деловая Москва.</p> <p>13.35 "ОДНО ДЕЛО НА ДВОИХ".</p> <p>15.00 Арена.</p> <p>15.50 "События. Время местное".</p> <p>16.00 Мультипарад.</p> <p>16.30 "Дикая природа".</p> <p>18.05 Пять минут деловой Москвы.</p> <p>18.15 Марш-бросок.</p> <p>18.40 Телемагазин.</p> <p>19.00 "События. Время местное".</p> <p>19.25 "Прямая речь. Наша тема".</p> <p>19.50 "Версты". Путешествие в Россию.</p> <p>21.25 "Вторая Мировая. Русская версия".</p> <p>22.20 "ВЕРЕВКА ИЗ ПЕСКА".</p> <p>23.30 Времечко.</p> <p>0.10 25-й час.</p> <p>0.35 Петровка, 38.</p> <p>0.50 Профессиональный бокс России.</p>	<p>6.55 "Бейблэйд".</p> <p>7.40 НаСТОящее утро.</p> <p>8.30 "МЭШ".</p> <p>9.30, 12.30, 23.30 "24".</p> <p>9.50 "Час суда. Дела семейные".</p> <p>10.50 "Час суда".</p> <p>12.00 "Исчезновения".</p> <p>13.00 "Невероятные истории".</p> <p>14.00 "Дорогая передача".</p> <p>14.15 "СЕКРЕТНЫЕ МАТЕРИАЛЫ".</p> <p>15.15 "АФРОМОСКВИЧ-2".</p> <p>16.30 "ХОЛОСТЯКИ".</p> <p>17.45 "МЯТЕЖНЫЙ ДУХ".</p> <p>18.45 "Мистер Бин".</p> <p>19.00 "Мой дом".</p> <p>19.15 Найди Свою Территорию.</p> <p>19.35 Ювента клуб.</p> <p>19.40 НаСТОящие новости.</p> <p>20.00 "СУПЕРТЕЩА ДЛЯ НЕУДАЧНИКА".</p> <p>21.10 "СОЛДАТЫ-5".</p> <p>22.20 "ФИРМЕННАЯ ИСТОРИЯ".</p> <p>24.00 НаСТОящие новости.</p> <p>0.15 "Шестое чувство".</p> <p>1.05 "Лучшие клипы мира".</p> <p>1.40 Найди Свою Территорию.</p>
2С/РАМБЛЕР	КУЛЬТУРА	СПОРТ	7-ТВ	ТНТ-САРАТОВ	MTV
<p>8.00, 12.00 "Новости высоких технологий".</p> <p>8.30, 0.30 "Линия авто 3".</p> <p>9.00, 18.30 "Что еще удивительного в еде?" "Пицца".</p> <p>10.00, 20.45 "ГОРЕЦ-4".</p> <p>11.00, 21.45 "ТВИН ПИКС".</p> <p>12.30 "Энциклопедия тайн".</p> <p>"Что нам известно о наших доисторических предках?"</p> <p>13.20 "Собаки от "А" до "Я". "Лабрадор".</p> <p>14.25 "Чудеса кино".</p> <p>15.30 "Невероятные истории. вымысел или реальность?"</p> <p>17.00, 23.00 "Дорожная война".</p> <p>18.00, 24.00 "Новости высоких технологий".</p> <p>19.05 Вести. Саратов.</p>	<p>7.00 Канал "Евроныс".</p> <p>10.00, 19.00, 24.00 Новости культуры.</p> <p>10.20 Программа передач.</p> <p>10.30 Интер@ктив.</p> <p>11.00 "ВНЕЗАПНЫЙ".</p> <p>12.25 "Линия жизни". Юрий Башмет.</p> <p>13.20 "БЕГУЩИЕ СТРАННИКИ". Спектакль.</p> <p>15.50 "Мой Эрмитаж".</p> <p>16.20 "За семью печатями".</p> <p>16.50, 2.05 "Плоды просвещения".</p> <p>17.45 "Порядок слов". Книжные новости.</p> <p>17.50 Памяти Михаила Гаспарова. "Экология литературы".</p> <p>18.30 "БлокНОТ".</p> <p>19.00 "Собрание исторических раритетов".</p> <p>19.50 "Ночной полет".</p> <p>20.20 "ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШЕРЛОКА ХОЛМСА И ДОКТОРА ВАТSONA".</p>	<p>5.00 Плавание. Чемпионат Европы на короткой воде.</p> <p>7.00, 9.00, 11.50, 17.15, 20.30, 23.50 Вести-спорт.</p> <p>7.10 Спортивный календарь.</p> <p>7.15 Сборная России. Ольга Слюсарева.</p> <p>7.45 Профессиональный бокс.</p> <p>9.10 Спорт каждый день.</p> <p>9.15 пляжный футбол. Кубок Европы.</p> <p>12.00 Вести-спорт. Местное время.</p> <p>12.05 Спортивный календарь.</p> <p>12.10, 15.15 Биатлон. Кубок мира.</p> <p>14.05 Легкая атлетика. Кросс. Чемпионат Европы.</p> <p>17.25 Бобслей. Кубок мира.</p> <p>18.55 Гандбол. Чемпионат мира. Женщины.</p> <p>20.40 Автоспорт.</p> <p>22.35 Футбол. Обзор матчей чемпионата Англии.</p> <p>24.00 Саннй спорт. Кубок</p>	<p>5.00, 13.30 Конный спорт.</p> <p>5.30, 23.30 Покер.</p> <p>6.30, 23.10 Назло рекордам.</p> <p>6.40 Зарядка для страны.</p> <p>7.00 Веселые старты.</p> <p>8.30 ЖимКласс.</p> <p>8.40, 19.10, 0.30, 3.10 Музыкальный трек.</p> <p>9.00, 10.00, 11.00, 12.00, 13.00, 14.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00, 20.00, 21.00, 22.00, 23.00 7 новостей.</p> <p>9.30 Спортивные танцы.</p> <p>10.30, 11.30, 12.30, 14.30, 15.30, 16.30, 17.30, 18.30, 19.30, 20.30, 22.30 Диалоги о рыбалке.</p> <p>20.10, 22.10 "220 вольт". Мир экстрима.</p> <p>21.10 Звезда автострады.</p> <p>21.30, 3.30 Porsche Carrera.</p> <p>0.40 Интерактивный ТВ-чат.</p> <p>4.00 Бильярд.</p>	<p>7.00 "Неделя области".</p> <p>7.35 "Никелодеон на ТНТ".</p> <p>8.30 "Новости Детского мира".</p> <p>8.40 "Наши песни".</p> <p>9.00 "Охотник на крокодилов".</p> <p>10.00 "ДЕРЕВЕНСКИЙ ДЕТЕКТИВ". Комедия.</p> <p>12.00 Мультфильм.</p> <p>12.15 "Никелодеон на ТНТ".</p> <p>13.30 "Телемагазин".</p> <p>14.00 "Школа ремонта".</p> <p>14.50 "Охотницы за разумом".</p> <p>15.00 "ПЛОХИЕ ДЕВЧОНКИ".</p> <p>16.00 "Дом-2. Новая любовь!".</p> <p>17.00 "ДЕВСТВЕННОСТЬ".</p> <p>18.00 "Возможности пластической хирургии".</p> <p>19.00 "Знакомьтесь. Реальное дело".</p>	<p>6.00, 9.00, 12.30 MTV пульс.</p> <p>7.00, 8.30, 13.30 Ru zone.</p> <p>7.30 По домам.</p> <p>8.00 Тачку на прокачку.</p> <p>10.00 "С утра постарше".</p> <p>11.00 "Молодцы! Ольга Слущер".</p> <p>12.00 "News блок Weekly".</p> <p>14.30 Сводный чарт. Хит-парад.</p> <p>15.30 IDентификация.</p> <p>16.00 День рождения Ashlee Simpson.</p> <p>16.30 Дуракавалание.</p> <p>17.00 SMS-чарт.</p> <p>18.00 "Агент Наджика". Анимэ.</p> <p>18.30 "ХОЛИОКС".</p> <p>19.00 Хочу все снять!</p> <p>19.30 Доступный экстрим.</p> <p>20.00 "Киночарт".</p>

12.30 "Энциклопедия тайн".
"Что нам известно о наших доисторических предках?"
13.20 "Собаки от "А" до "Я".
"Лабрадор".
14.25 "Чудеса кино".
15.30 "Невероятные истории. вымысел или реальность?"
17.00, 23.00 "Дорожная война".
18.00, 24.00 "Новости высоких технологий".
*19.05 Вести. Саратов.
*19.25 Авто-Маркет.
*19.35 Криминальный Саратов.
*19.40 "БЕЗЫМЯННАЯ ЗВЕЗДА". Худ. фильм. 1-Я серия.
1.05 SMS ТелеЧат.

13.20 "БЕГУЩИЕ СТРАННИКИ".
Спектакль.
15.50 "Мой Эрмитаж".
16.20 "За семью печатями".
16.50, 2.05 "Плоды просвещения".
17.45 "Порядок слов". Книжные новости.
17.50 Памяти Михаила Гаспарова. "Экология литературы".
18.30 "БлокНОТ".
19.00 "Собрание исторических раритетов".
19.50 "Ночной полет".
20.20 "ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШЕРЛОКА ХОЛМСА И ДОКТОРА ВАТСОНА".
21.25 Док. фильм (Германия).
21.50 "Острова".
22.35 "Тем временем".
23.30 "Кто мы?"
0.25 Про арт.
0.55 "Документальная камера".
1.40 "Медные трубы".

7.45 Профессиональный бокс.
9.10 Спорт каждый день.
9.15 пляжный футбол. Кубок Европы.
12.00 Вести-спорт. Местное время.
12.05 Спортивный календарь.
12.10, 15.15 Биатлон. Кубок мира.
14.05 Легкая атлетика. Кросс. Чемпионат Европы.
17.25 Бобслей. Кубок мира.
18.55 Гандбол. Чемпионат мира. Женщины.
20.40 Автоспорт.
22.35 Футбол. Обзор матчей чемпионата Англии.
24.00 Саннй спорт. Кубок мира.
1.45 Eurosportnews.
2.05 "Золотой пьедестал". Юрий Титов.
2.35 Футбол. Чемпионат Англии. "Челси" - "Уигэн".
4.25 Мы выбираем спорт.

8.40, 19.00, 0.30, 3.10 Музыкальный трек.
9.00, 10.00, 11.00, 12.00, 13.00, 14.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00, 20.00, 21.00, 22.00, 23.00 7 новостей.
9.30 Спортивные танцы.
10.30, 11.30, 12.30, 14.30, 15.30, 16.30, 17.30, 18.30, 19.30, 20.30, 22.30 Диалоги о рыбалке.
20.10, 22.10 «220 вольт». Мир экстрима.
21.10 Звезда автострады.
21.30, 3.30 Porsche Carrera.
0.40 Интерактивный ТВ-чат.
4.00 Бильярд.

10.00 "ДЕРЕВЕНСКИЙ ДЕТЕКТИВ". Комедия.
12.00 Мультфильм.
12.15 "Никелодеон на ТНТ".
13.30 "Телемагазин".
14.00 "Школа ремонта".
14.50 "Охотницы за разумом".
15.00 "ПЛОХИЕ ДЕВЧОНКИ".
16.00 "Дом-2. Новая любовь!".
17.00 "ДЕВСТВЕННОСТЬ".
18.00 "Возможности пластической хирургии".
19.00 "Знакомьтесь. Реальное дело".
19.30, 1.30 "Москва: инструкция по применению".
20.00 "Дом-2". Спецвыпуск.
21.00 "Дом-2. Новая любовь!".
22.00 "КРЕСТНЫЙ ОТЕЦ ИЗ ГОНКОНГА". Комедия.
1.00 "Дом-2. После заказа".

10.00 "С утра постарше".
11.00 "Молодцы: Ольга Слущер".
12.00 "News блок Weekly".
14.30 Сводный чарт. Хит-парад.
15.30 IDентификация.
16.00 День рождения Ashlee Simpson.
16.30 Дуракаваляние.
17.00 SMS-чарт.
18.00 "Агент Наджика". Аниме.
18.30 "ХОЛИОКС".
19.00 Хочу все снять!
19.30 Доступный экстрим.
20.00 "Киночарт".
20.30 "Гид по стилю".
21.00 Свидание с приданым.
21.30 Уже можно.
22.00 "КЛАВА, ДАВАЙ".
22.30 "News блок Daily".
22.45 Стань VJ Финал.
23.15 Шоу Бачинского и Стиллавина.
0.15 "Ночной флирт".
1.15 All G Шоу.

ПЕРВЫЙ, 22.30 Спепрасследование. "Кражи в супермаркетах". Кассиры и охранники, упаковщики и экспедиторы, фасовщики и простые покупатели - все прикладывают руку к «движению» товара налево. И карманники часто входят в сговор с охраной магазина... Сделав покупку, потребитель иногда оставляет чек на кассе, не задумываясь о том, что кассир может чек отменить, а деньги положить себе в карман... Недостачу товара магазин вносит потом в цену товара, за которую опять-таки платит покупатель...

Виды краж, будни и праздники профессионалов-клептоманов в российских и зарубежных супермаркетах.
ТВ-3, 20.25 "ВОСКРЕШАЯ МЕРТВЕЦОВ". США, 1999. Драма. Режиссер Мартин Скорсезе. В ролях: Николас Кэйдж, Пэтриша Аркетт, Джон Гудман, Том Сайзмор. Воет сирена, вспышки света слепят глаза: по ночному Нью-Йорку навстречу смерти, мчится «скорая помощь». Фрэнк Пирс - парамедик, работающий в ночную смену. Фрэнка постоянно преследуют видения - призраки людей,

которых он так и не сумел спасти. Его жизнь превращается в ад, он находится на грани срыва, но продолжает свою борьбу со смертью.
ТНТ, 22.00 "КРЕСТНЫЙ ОТЕЦ ИЗ ГОНКОНГА". Гонконг, 1989 г. Режиссер Джеки Чан. В ролях: Джеки Чан, Ани-та Муи, Ма Ву. Комедия. День Чарли - крестного отца мафии - расписан по минутам. Завтрак с вышибалами, обед с продажными полицейскими, на ужин - перестрелка с конкурентами. Чарли устал от такой жизни и решил открыть институт благородных гангстеров...

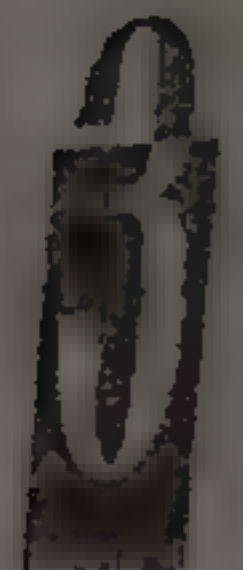
ТВ-3
6.30 Победоносный голос верующего.
7.00 Русские мультфильмы.
7.30 "Сабрина - маленькая ведьма".
8.00 "Черепашки-мутанты-ниндзя".
9.00 "РАЙСКОЕ ЯБЛОЧКО". Россия, 1998. Комедия/мелодрама.
10.50 "ОТРАЖЕНИЕ". Россия, 1998. Боевик.
13.00 Если хочешь быть здоров.
14.00 "ПУТЕШЕСТВИЕ ЕДИНОРОГА". 1-я серия. США, 2001. Семейный.
15.50 "ДО И ПОСЛЕ". США, 1996. Драма.
18.00, 24.00 "ТРЕТЬЯ СМЕНА".
19.00 Вспоминная "Место встречи изменить нельзя".
19.05 "МЕСТО ВСТРЕЧИ ИЗМЕНИТЬ НЕЛЬЗЯ". 1-я серия. Россия, 1979.
20.25 "ВОСКРЕШАЯ МЕРТВЕЦОВ". США, 1999. Драма.
23.00 "ЕЕ ЗВАЛИ НИКИТА".

по индивидуальным проектам
МЕБЕЛЬ НА ЗАКАЗ
ООО "ЛЕКСУС" ЗАМЕРЫ БЕСПЛАТНО
КУХНИ
ДЕТСКИЕ ■ ПРИХОЖИЕ
ВСТРОЕННЫЕ
ШКАФЫ-КУПЕ
ОФИСНАЯ МЕБЕЛЬ
ПОДЛЕЖИТ ОБЯЗАТЕЛЬНОЙ СЕРТИФИКАЦИИ
Чапеева, 45 (угол Шевченко), тел./факс 73-62-45
www.lexus-mebel.ru e-mail: lexus-mebel@yandex.ru

Смотрите **новый** телепроект **BULGAKOFF** ЛИСИЦЫНА
на канале ТВ3
Размещение рекламы телефон 581-555

Купон бесплатного объявления
Адрес редакции: 410056 Саратов, ул. Шевченко, 2, оф. 410
Тел. 72-12-59
Ф.И.О. _____ тел.: _____
Адрес: _____
Текст объявления _____
Подчеркните нужное:
Продаю Сниму
Куплю Предлагаю
Меняю Работа
Сдаю Услуги
Прочее _____
ВНИМАНИЕ! ОДИН КУПОН — ОДНО ОБЪЯВЛЕНИЕ

ВТОРНИК 13 ДЕКАБРЯ



ПЕРВЫЙ КАНАЛ	РОССИЯ	НТВ	ТВ-СТС	ТВЦ-САРАТОВ	NCT-REN TV
--------------	--------	-----	--------	-------------	------------

5.00, 9.00 Новости.
5.05 "Первая программа".
6.00 "Доброе утро".
9.10, 21.30 "ЗА ВСЕ ТЕБЯ БЛАГОДАРЮ".
10.20 "АГЕНТ НАЦИОНАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ".
11.30 "Искатели".
12.00, 15.00, 18.00 Новости (с субтитрами).
12.20 "Большой обед".
13.30 Дисней-клуб.
13.50 "СКАРЛЕТТ".
15.10 "Лолита. Без комплексов".
16.00 "ХОЗЯЙКА СУДЬБЫ".
17.00 "Федеральный судья".
18.10 "Кривое зеркало".
18.40 "АДЪЮТАНТЫ ЛЮБВИ. ФАВОРИТКА".
19.50 "Пусть говорят".
21.00 Время.
22.30 Д/ф "Дети вождей".
23.40 Ночные новости.
24.00 "2030".
1.10 Х/ф "ЖЕНЩИНА СВЕРХУ".
2.40, 3.05 Х/ф "ЛЕТИТЕ ДОМОЙ".
3.00 Новости.

5.00 Доброе утро, Россия!
*6.45, 7.15, 7.45, 8.05, 8.30 Местное время. Вести-Саратов.
8.45, 21.00 "ПРИМАДОННА".
9.45 "За кулисами цирка. Невидимые миру слезы".
10.45, 13.45, 16.30, 0.15 Вести. Дежурная часть.
11.00, 14.00, 17.00 Вести.
*11.30, 14.10, 16.40, 20.30 Местное время. Вести-Саратов.
11.50 "МАРОСЕЙКА, 12".
12.45 "Частная жизнь".
14.30 Суд идет.
15.30, 21.55 "ГРАЖДАНИН НАЧАЛЬНИК-2".
17.15 Кулагин и партнеры.
17.45 "ОБРЕЧЕННАЯ СТАТЬ ЗВЕЗДОЙ".
18.45 "ЧЕРНАЯ БОГИНЯ".
19.45 Вести. Подробности.
20.00 Вести.
20.50 Спокойной ночи, малыши!
*23.00 Вести+.
23.20 "Сломанные судьбы. Трагедия гимнастики".
0.30 Х/ф "В ГОРОДЕ СОЧИ ТЕМНЫЕ НОЧИ". 1989 г.

6.00 "Сегодня утром".
9.15 "Вопрос... еще вопрос".
10.00, 13.00, 16.00 Сегодня.
10.20 Чрезвычайное происшествие. Обзор за неделю.
10.50 "Принцип домино".
11.50 "АГЕНТСТВО "ЗОЛОТАЯ ПУЛЯ".
13.30 Для тебя.
14.30 "СВОЙ ЧЕЛОВЕК".
15.35, 18.35 Чрезвычайное происшествие.
16.20 "УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ".
19.00 Сегодня.
19.40 "СВОЙ ЧЕЛОВЕК".
20.50 "ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА-2".
22.00 Сегодня.
22.40 Премьера. Рублевка. Live.
23.45 Чрезвычайное происшествие.
24.00 Сегодня.
0.20 Х/ф "НЕЛЛ" (США).
2.40 Бильярд.
3.25 "ЗВЕЗДНЫЕ ВРАТА-III".
4.15 "КАРНАВАЛ".
5.10 "ОДНАЖДЫ В КАЛИФОРНИИ".

6.50 "Смешарики".
7.00 "Веселые мелодии".
7.30, 18.25, 19.01, 24.00 "МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НАНЯ".
8.00, 20.00 "НЕ РОДИСЬ КРАСИВОЙ".
9.00, 13.30, 19.30, 23.30 Телеком. Новости.
9.30 "ГРЕХИ ОТЦОВ".
10.30, 21.00 "ЛЮБА, ДЕТИ И ЗАВОД...".
11.00 Худ. фильм "Матч".
13.00 "КАК СКАЗАЛ ДЖИМ".
14.00 "Охотники за привидениями".
14.30 "Оливер Твист".
15.00 "Люди в черном".
15.30 "Приключения Джеки Чана".
16.00, 17.00, 17.45, 19.00 Телеком. Новости. Сей Час.
16.01 "ЗЕНА - КОРОЛЕВА ВОИНОВ".
17.01 "ЧУДЕСА НАУКИ".
17.30, 17.46 "ЗАЧАРОВАННЫЕ".
21.30 "КОРОЛЕВСКАЯ ГВАРДИЯ". США, 2000 г. Приключения.
23.50 Книга саратовских рекордов.
0.35 Детали.

6.00, 7.30 Канал "Настроение".
7.00 "Общественное мнение".
8.45 Газетный дождь.
8.55, 22.30 "ВЕРЕВКА ИЗ ПЕСКА".
10.00 "САМОЗВАНЦЫ".
11.10 "Алло, ТВ!".
11.45, 14.45, 17.45, 20.55 События. Время московское.
12.00 "Момент истины".
13.05 Деловая Москва.
13.35 "ОДНО ДЕЛО НАДВОИХ".
15.00 "Свой дом".
15.15 Супердиск.
15.50, 19.00 "События. Время местное".
16.00 АБВГДейка.
16.30 Док. фильм (Франция).
18.05 Пять минут деловой Москвы.
18.15 "21 кабинет".
18.40 Телемагазин.
19.25 "Стандарт качества".
19.50 Лицом к городу.
21.35 "Ваше Высокоудинное". Публицистический фильм.
23.40 Времечко.
0.20 25-й час.
0.45 Петровка, 38.
1.00 Кафе "Шансон".
1.35 "Только для мужчин".
2.20 "КОЛДУНЬЯ". Мелодрама.

6.30 "Дуг".
6.55 "Бейблэйд".
7.25 НаСТоящее утро.
8.30 "МЭШ".
9.30 "24".
9.50 "Час суда. Дела семейные".
10.50 "Час суда".
12.00 "Исчезновения: Затерянные в Амазонии".
12.30 "24".
13.00, 20.00 "СУПЕРТЕЩА ДЛЯ НЕУДАЧНИКА".
14.15 "СЕКРЕТНЫЕ МАТЕРИАЛЫ".
15.15, 21.10 "СОЛДАТЫ-5".
16.30, 22.20 "ФИРМЕННАЯ ИСТОРИЯ".
17.45 "МЯТЕЖНЫЙ ДУХ".
18.45 "Мистер Бин".
19.00 "Медицинский вестник".
19.15 "Мужские игры".
19.30 Ювента клуб.
19.40 НаСТоящие новости.
23.30 "24".
24.00 НаСТоящие новости.
0.15 "БЕРСЕРКЕР". Фантастика, США, 2002 г.

2С/РАМБЛЕР	КУЛЬТУРА	СПОРТ	7-ТВ	ТНТ-САРАТОВ	MTV
------------	----------	-------	------	-------------	-----

Профилактика на канале "Rambler" с 7.00 до 17.00.
17.00 "Дорожная война".
18.00 "Новости высоких технологий".
18.30 "Что еще удивительного в еде?" "Кофе".
*19.05 Вести. Саратов.
*19.25 Авто-Маркет.
*19.35 "Из Москвы с любовью". Новогодняя викторина.
*19.40 "БЕЗЫМЯННАЯ ЗВЕЗДА". Худ. фильм. 2 серия.
20.45 "ГОРЕЦ-4". Телесериал. "Встреча".
21.45 "ТВИН ПИКС". Телесериал.
23.00 Док. сериал "Дорожная война".
24.00 "Новости высоких технологий".
0.30 "Линия авто 3".
1.05 SMS ТелеЧат.

7.00 Канал "Евроньюс".
10.00, 19.00, 24.00 Новости культуры.
10.30 "Дневник большой кошки".
11.00 "КОЧУБЕЙ" (Ленфильм, 1958).
12.45 "Тем временем".
13.40, 20.20 "ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШЕРЛОКА ХОЛМСА И ДОКТОРА ВАТСОНА".
14.45 Живое дерево ремесел.
14.55 "Слово и дело".
15.25 "Третьяковка - дар бесценный!".
15.55 Мультфильмы.
16.20 "Перепутовы острова".
16.45, 1.55 "Плоды просвещения".
17.40 "Порядок слов". Книжные новости.
17.45 "Достояние республики".
18.00 "Классики".

5.15 Плавание. Чемпионат Европы на короткой воде. Трансляция из Италии.
7.00, 9.00, 11.50, 17.05, 20.45, 0.10 Вести-спорт.
7.10 Спортивный календарь.
7.15, 21.00 Гандбол. Чемпионат мира. Женщины.
9.10 Спорт каждый день.
9.15 пляжный футбол. Кубок Европы.
12.00 Биатлон. Кубок мира. Эстафета. Женщины.
13.55 Легкая атлетика. Кросс. Чемпионат Европы.
15.05 Плавание. Чемпионат Европы на короткой воде.
17.15 Бобслей. Кубок мира. Четверки.
18.55, 3.00 Баскетбол. Кубок Европы. Мужчины.

5.00, 13.30 Конный спорт.
5.30, 23.30 Покер.
6.30, 21.10, 23.10 Назло рекордам.
6.40 Зарядка для страны.
7.00 Веселые старты.
8.30 ЖимКласс.
8.40, 19.10, 0.30, 3.10 Музыкальный трек.
9.00, 10.00, 11.00, 12.00, 13.00, 14.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00, 20.00, 21.00, 22.00, 23.00 7 новостей.
9.30 Спортивные танцы.
10.30, 11.30, 12.30, 14.30, 15.30, 16.30, 17.30, 18.30, 19.30, 20.30, 22.30 Диалоги о рыбалке.
20.10, 22.10 "220 вольт" (DV).
21.30, 3.30 Формула BMW.
6.30 Победоносный голос верующего.
7.00 Русские мультфильмы.
7.30 "Сабрина - маленькая ведьма".
8.00 "Черепашки-мутанты-ниндзя".

7.10 "Глобальные новости".
7.15 "Никелodeон на ТНТ".
8.30 "Вперед к новоселью!".
8.45, 1.15 "Наши песни".
9.00 "КРЕСТНЫЙ ОТЕЦ ИЗ ГОНКОНГА". Комедийный боевик.
11.55 "Чебурашка". Мультфильм.
12.15 "Никелodeон на ТНТ".
13.30 "Телемагазин".
14.00 "Школа ремонта".
14.50 "Охотницы за разумом".
15.00 "ПЛОХИЕ ДЕВЧОНКИ".
16.00 "Дом-2. Новая любовь!".
17.00 "ДЕВСТВЕННОСТЬ".
18.00 "Необъяснимо, но факт".
19.00 "Знакомьтесь. Гараж".
19.30 "Телеобъектив. Новости".
20.00 "Дом-2". Спецвыпуск.
21.00 "Дом-2. Новая любовь!".
22.00 "ДРАКОН НАГРЯНЕТ ВНЕЗАПНО".

6.00, 9.00, 12.30 MTV пульс.
7.00, 8.30, 13.30 Ru zone.
7.30 Чудеса с прицепом.
8.00 Тачку на прокачку!
10.00 По фитнесу.
10.30 "ХОЛИОКС".
11.00 Правда жизни: я на диете.
12.00 Доступный экстрим.
14.15 "News блок Daily".
14.30 Уже можно.
15.00 Свидание с приданым.
15.30 Чудеса с прицепом.
16.00 "Киночарт".
16.30 Точка кипения.
17.00 SMS-чарт.
18.00 "Агент Наджика".
18.30 "ХОЛИОКС".
19.00 Общес и свидание.
19.30 Дневник: Beyonce.
20.00 Хочу, и basta!
21.00 Свидание с приданным.
21.30 Уже можно.
22.00 "КЛАВА, ДАВАЙ".
22.30 "News блок Daily".
22.45 MTV пульс.
23.00 "СЕКС-ДРАМА".

Частные

19.35 "Из Москвы с любовью". Новогодняя викторина.
 19.40 "БЕЗЫМЯННАЯ ЗВЕЗДА". Худ. фильм. 2 серия.
 20.45 "ГОРЕЦ-4". Телесериал. "Встреча".
 21.45 "ТВИН ПИКС". Телесериал.
 23.00 Док. сериал "Дорожная война".
 24.00 "Новости высоких технологий".
 0.30 "Линия авто 3".
 1.05 SMS ТелеЧат.

Частные объявления

ПРОДАЮ

Морозильник «Саратов», б/у. Тел. 79-13-13, после 20.00.

УСЛУГИ

Математика высшая и прикладная, статистика, теория игр: решение задач. Репетиторство 7—11 кл. Канд. наук. Тел. 26-31-51.

Грузоперевозки, «Фиат-Дукато», 1,5 т, цельно-металлический фургон. Город, межгород, в том числе Москва, Нижний Новгород, Иваново, Кострома, Ярославль, Вологда. Возможен попутный груз. Тел. 34-85-92.

КУПЛЮ

Книги, журналы, пластинки, открытки, марки, значки, календарики, этикетки и др. до 1991 г. Разн. антиквариат. Все дорого. Каталог. Заявка, конв. с о/а, купон б/о. Обр.: 413100, г. Энгельс, а/я 40.

Монеты, купюры СССР, РФ, царские, иностранные, облигации, все до 10 тыс. руб за 1 шт. Журналы, открытки, пластинки, марки, значки, календари, этикетки, все до 1991 г. Дорого. Конв. с о/а, купон. Обр.: 413100, г. Энгельс, а/я 40.

13.40, 20.20 "ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШЕРЛОКА ХОЛМСА И ДОКТОРА ВАТСОНА".
 14.45 Живое дерево ремесел.
 14.55 "Слово и дело".
 15.25 "Третьяковка - дар бесценный!"
 15.55 Мультфильмы.
 16.20 "Перепутовы острова".
 16.45, 1.55 "Плоды просвещения".
 17.40 "Порядок слов". Книжные новости.
 17.45 "Достояние республики".
 18.00 "Классики".
 18.55 "Собрание исторических раритетов".
 19.50 "Ночной полет".
 21.25 Док. фильм (Германия).
 21.50 "Век Василия Гроссмана".
 22.35 "Тайна особого архива". Док. фильм.
 23.30 "1825 год. Загадки междоусобицы".
 0.25 "ДНЕВНИКИ АЛАНА КЛАРКА". Телесериал.
 1.25 "Медные трубы".

7.10 Спортивный календарь.
 7.15, 21.00 Гандбол. Чемпионат мира. Женщины.
 9.10 Спорт каждый день.
 9.15 пляжный футбол. Кубок Европы.
 12.00 Биатлон. Кубок мира. Эстафета. Женщины.
 13.55 Легкая атлетика. Кросс. Чемпионат Европы.
 15.05 Плавание. Чемпионат Европы на короткой воде.
 17.15 Бобслей. Кубок мира. Четверки.
 18.55, 3.00 Баскетбол. Кубок Европы. Мужчины. 2-й групповой этап. "Химки" (Россия) - АЕЛ (Кипр).
 22.45 Профессиональный бокс. Владимир Вирчис (Украина) против Джулиуса Френсиса (Великобритания)..
 0.20 Автоспорт. Чемпионат LME-2005. Итоги сезона.
 0.55 Саннй спорт. Кубок мира.

кальный трек.
 9.00, 10.00, 11.00, 12.00, 13.00, 14.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00, 20.00, 21.00, 22.00, 23.00 7 новостей.
 9.30 Спортивные танцы.
 10.30, 11.30, 12.30, 14.30, 15.30, 16.30, 17.30, 18.30, 19.30, 20.30, 22.30 Диалоги о рыбалке.
 20.10, 22.10 «220 вольт» (DV).
 21.30, 3.30 Формула BMW.
 ТВ-3
 6.30 Победоносный голос верующего.
 7.00 Русские мультфильмы.
 7.30 "Сабрина - маленькая ведьма".
 8.00 "Черепашки-мутанты-ниндзя".
 9.00 "БЕЗ ПРАВА НА ОШИБКУ".
 10.50 "ДО И ПОСЛЕ". Драма.
 13.00 Если хочешь быть здоров.
 14.00 "ПУТЕШЕСТВИЕ ЕДИНОРОГА". 2-я серия.
 15.50 "РЫЦАРЬ ЗАКАТА".
 18.00, 24.00 "ТРЕТЬЯ СМЕНА".
 19.00 Вспоминай "Место встречи изменить нельзя".
 19.05 "МЕСТО ВСТРЕЧИ ИЗМЕНИТЬ НЕЛЬЗЯ".
 20.30 "ДРУГОЙ МИР". Фантастика.
 23.00 "ЕЕ ЗВАЛИ НИКИТА".
 1.00 "ИНСТИНКТ УБИЙСТВА".

фильм.
 11.55 Чебурашка. Мультфильм.
 12.15 "Никелдеон на ТНТ".
 13.30 "Телемагазин".
 14.00 "Школа ремонта".
 14.50 "Охотницы за разумом".
 15.00 "ПЛОХИЕ ДЕВЧОНКИ".
 16.00 "Дом-2. Новая любовь!".
 17.00 "ДЕВСТВЕННОСТЬ".
 18.00 "Необъяснимо, но факт".
 19.00 "Знакомьтесь. Гараж".
 19.30 "Телеобъектив. Новости".
 20.00 "Дом-2". Спецвыпуск.
 21.00 "Дом-2. Новая любовь!".
 22.00 "ДРАКОН НАГРЯНЕТ ВНЕЗАПНО". Комедия.
 0.15 "Дом-2. После заката".
 0.45 "Телеобъектив. Новости".

диете.
 12.00 Доступный экстрим.
 14.15 "News блок Daily".
 14.30 Уже можно.
 15.00 Свидание с приданым.
 15.30 Чудеса с прицепом.
 16.00 "Киночарт".
 16.30 Точка кипения.
 17.00 SMS-чарт.
 18.00 "Агент Наджика".
 18.30 "ХОЛИОКС".
 19.00 Общак и свидание.
 19.30 Дневник: Beyonce.
 20.00 Хочу, и баста!
 21.00 Свидание с приданым.
 21.30 Уже можно.
 22.00 "КЛАВА, ДАВАЙ".
 22.30 "News.блок Daily".
 22.45 MTV пульс.
 23.00 "СЕКС В ДРУГОМ ГОРОДЕ".
 0.15 "Ночной флирт".
 1.15 "Европейская 20-ка".
 2.15 MTV бессонница.

45-44-33 ул. ШЕЛКОВИЧНАЯ, 37/45, 7-ЭТАЖ

КАБЕЛЬ **ПРОВОД** **ВРЕМЯ НА ЭКРАНЕ**

АВВГ, ВВГ, ВББШв, КВББШв, КВВГ, ТПЭп, КГ, КГ-ХЛ, РПШ, РКМ, КММ БПВЛ, ТРП, П-274, АПВ, АППВ, ПВ, ВПВ, ПУНП, ПВС, ШВВП, МГШВ ПРППМ, ПКСВ, ПЭВ, А, АС, ПУНП ГИЛЬЗЫ, МУФТЫ, НАКОНЕЧНИКИ ИЗОЛЕНТА, МЕТАЛЛУРКАВ

ЛАМПЫ **СВЕТИЛЬНИКИ**

8 (23) 96-49-27 ПРЕДСТАВИТЕЛЬСТВО В Г. ЭНГЕЛЬСЕ

стоящему, да ещё в адвоката конкурентов. Теперь Джеки должен выбрать: проиграть дело или потерять любовь...

ТВ-3, 20.30 "ДРУГОЙ МИР". США—Германия, 2003. Фантастика. Режиссер Лен Уайзман. В ролях: Скотт Спидман, Шэйн Бролли, Кейт Бекинсэйл. Столетиями властители царства мрака, вампиры и оборотни ведут беспощад-

ную войну, невидимую человеческому взору. Бесстрашная Селина, воин-вампиры, каждую ночь истребляет оборотней, влекомая неутолимой жаждой мести. Но она подозревает, что у оборотней есть тайный план, сулящий гибель ее роду. В центре этого плана - смертный па-рень Майкл...

ТТВ, 21.30 «КОРОЛЕВСКАЯ ГВАРДИЯ». США, 2000 г. Режиссер Джонатан Тайдор. В ролях: Лесли-Энн Даун, Кристин Хейдж, Эшли Джоунс, Эрик Робертс. Приключенческий фильм. Принцесса Гвендолин вынуждена бегством спастись от вооруженных разбойников, атаковавших замок. В сопровождении придворной дамы и семерых гвардейцев короля она укрывается в лесу. Беглецам удалось захватить с собой приданое принцессы — сундук с золотом. Вскоре они оказываются в окружении пятидесяти бандитов, намеревающихся зав-

ладеть золотом. Среди лесных разбойников принцесса узнает Талберта; начальника королевской охраны. Все думают, что Талберт нарушил присягу ради легкой наживы, только Гвендолин знает, что она сама для Талберта дороже золота...

НСТ, 0.15 "БЕРСЕРКЕР". США, 2002 г. Режиссер Пол Мэттьюс. В ролях: Пол Джоханссон, Крэйг Шеффер, Кэри Вурер, Патрик Бергин. Фантастика. В незапамятные времена суровый властитель Асгарда обрек одну из непокорных валькирий на вечные муки в Мидгарде, мире смертных. С тех пор

многие войны пытались спасти прекрасную деву. Но только один герой оказался настолько чист в своих помыслах, что ему удалось совершить этот подвиг. Но проклятие бессмертия поразило тех, кто осмелился пойти против воли богов. Храбрые викинги превратились в кровавых берсеркеров...

ТНТ, 22.00 «ДРАКОН НАГРЯНЕТ ВНЕЗАПНО». Гонконг, 1988 г. Режиссер Саммо Хун. В ролях: Джеки Чан, Саммо Хун, Йен Биао. Комедия. У Джеки, адвоката мафии, увлекательное хобби - соблазнять девушек. Но однажды он попался - влюбился по на-



СРЕДА 14 ДЕКАБРЯ

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

5.00, 9.00 Новости.
5.05 "Первая программа".
6.00 "Доброе утро".
9.10, 21.30 "ЗА ВСЕ ТЕБЯ БЛАГОДАРИЮ".
10.20 "АГЕНТ НАЦИОНАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ".
11.30 Д/ф "Алмазная афера".
12.00, 15.00, 18.00 Новости (с субтитрами).
12.20 "Большой обед".
13.30 Дисней-клуб.
13.50 "СКАРЛЕТТ".
15.10 "Лолита. Без комплексов".
16.00 "ХОЗЯЙКА СУДЬБЫ".
17.00 "Федеральный судья".
18.10 "Кривое зеркало".
18.40 "АДЪЮТАНТЫ ЛЮБВИ. ФАВОРИТКА".
19.50 "Пусть говорят".
21.00 Время.
22.30 Д/ф "Жертвы ревности".
23.40 Ночные новости.
24.00 Искатели.
0.50 Ударная сила. "Никто, кроме нас".
1.40 "24 ЧАСА".
2.30, 3.05 Х/ф "КОСМИЧЕСКИЕ ЗАХВАТЧИКИ".
3.00 Новости.

РОССИЯ

5.00 Доброе утро, Россия!
*6.45, 7.15, 7.45, 8.05, 8.30 Местное время. Вести-Саратов.
8.45, 21.00 "ПРИМАДОННА".
9.45 "Тайна семейной жизни педагога Макаренко".
10.45, 13.40, 16.30 Вести. Дежурная часть.
11.00, 14.00, 17.00 Вести.
*11.30, 14.10, 16.40, 20.30 Местное время. Вести-Саратов.
11.50 "МАРОСЕЙКА, 12".
12.45 "Частная жизнь".
14.30 Суд идет.
15.30, 21.55 "ГРАЖДАНИН НАЧАЛЬНИК-2".
17.15 Кулагин и партнеры.
17.45 "ОБРЕЧЕННАЯ СТАТЬЯ ЗВЕЗДОЙ".
18.45 "ЧЕРНАЯ БОГИНЯ".
19.45 Вести. Подробности.
20.00 Вести.
20.50 Спокойной ночи, малыши!
*23.00 Вести+.
23.20 Премьера. "Код Бартини. Загадка красного барона".
0.15 "ПРОСВЕТ".
1.15 Х/ф "МОЕ СЕРДЦЕ" (Великобритания, 2002).

НТВ

6.00 "Сегодня утром".
9.15 "Вопрос... еще вопрос".
10.00, 13.00, 16.00 Сегодня.
10.15 Особо опасен!
10.50 "Принцип домино".
11.50 "АГЕНТСТВО "ЗОЛОТАЯ ПУЛЯ".
13.30 Для тебя.
14.30 "СВОЙ ЧЕЛОВЕК".
15.35, 18.35 Чрезвычайное происшествие.
16.20 "УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ".
19.00 Сегодня.
19.40 "СВОЙ ЧЕЛОВЕК".
20.50 "ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА-2".
22.00 Сегодня.
22.40 Рублевка. Live.
23.45 Чрезвычайное происшествие.
24.00 Сегодня.
0.20 Х/ф "МАЛЕНЬКИЙ БОЛЬШОЙ ЧЕЛОВЕК" (США).
3.40 Бильярд.
4.15 "КАРНАВАЛ".
5.05 "ОДНАЖДЫ В КАЛИФОРНИИ".

ТВ-СТС

6.50 "Смешарики".
7.00 "Веселые мелодии".
7.30, 18.25, 19.01, 24.00 "МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ".
8.00, 20.00 "НЕ РОДИСЬ КРАСИВОЙ".
9.00, 13.30, 19.30, 23.30 Телеком. Новости.
9.30 "ГРЕХИ ОТЦОВ".
10.30, 21.00 "ЛЮБА, ДЕТИ И ЗАВОД...".
11.00 "КОРОЛЕВСКАЯ ГВАРДИЯ". Приключения.
13.00 "КАК СКАЗАЛ ДЖИМ".
14.00 "Охотники за привидениями".
14.30 "Оливер Твист".
15.00 "Люди в черном".
15.30 "Приключения Джеки Чана".
16.00, 17.00, 17.45, 19.00 Телеком. Новости. Сей Час.
16.01 "ЗЕНА - КОРОЛЕВА ВОИНОВ".
17.01 "ЧУДЕСА НАУКИ".
17.30, 17.46 "ЗАЧАРОВАННЫЕ".
19.50 Дорога к здоровью.
21.30 "ОТЧАЯННЫЙ ПАПА". США, 1993 г. Мелодрама.
0.35 Детали.

ТВЦ-САРАТОВ

6.00, 7.30 Канал "Настроение".
7.00 "Прямая речь. Наша тема".
8.45 Газетный дождь.
8.55, 22.30 "ВЕРЕВКА ИЗ ПЕСКА".
10.00 "САМОЗВАНЦЫ".
11.10 "Алло, ТВ!".
11.45, 14.45, 17.45, 20.45 События. Время московское.
12.00 Мятеж реформаторов.
12.35 Квадратные метры.
12.50 Доходное место.
13.05 Деловая Москва.
13.35 "ОДНО ДЕЛО НА ДВОИХ".
15.00 "Свой дом".
15.15 Супердиск.
15.50, 19.00 "События. Время местное".
16.00 Без репетиций.
16.30 "Подводная одиссея команды Кусто".
18.05 Пять минут деловой Москвы.
18.15 "Прямая речь. Наша тема".
18.40 Телемагазин.
19.25 "Прямая речь".
19.50 "Русский век".
21.25 "Ваше Высококоординачество".
23.30 Спецрепортаж.
23.45 "Времечко".
0.25 25-й час.
0.50 Петровка, 38.
1.05 Очевидное - невероятное.
1.40 "Синий троллейбус".
2.20 "Поэтический театр Романа Виктюка".
2.50 "ДЕЛО ДОМИНИЧИ".

НСТ-REN TV

6.30 "Дуг".
6.55 "Бейблэйд".
7.20 НаСТОящее утро.
8.25 "МЭШ".
9.30 "24".
9.50 "Час суда. Дела семейные".
10.50 "Час суда".
12.00 "Исчезновения: Эми Джонсон".
12.30 "24".
13.00 "СУПЕРТЕЩА ДЛЯ НЕУДАЧНИКА".
14.15 "СЕКРЕТНЫЕ МАТЕРИАЛЫ".
15.15, 21.10 "СОЛДАТЫ-5".
16.30, 22.20 "ФИРМЕННАЯ ИСТОРИЯ".
17.45 "МЯТЕЖНЫЙ ДУХ".
18.45 "Мистер Бин".
19.00 "Где ты, мама?".
19.15 "Тормошилки".
19.30 Невероятные подробности о "Настоящем утре".
19.40 НаСТОящие новости.
20.00 "СТАР". Телесериал.
23.30 "24".
24.00 НаСТОящие новости.
0.15 "В глубокой глотке". Док. фильм, США, 2005 г.

2С/РАМБЛЕР

8.00, 12.00, 18.00, 24.00 "Новости высоких технологий".
8.30, 0.30 "Линия авто 3".
9.00, 18.30 "Что еще удивительного в еде?" "Пиво".
10.00, 20.45 "ГОРЕЦ-4".
11.00, 21.45 "ТВИН ПИКС".
12.00 "Новости высоких технологий".
12.35 "T-Vision представляет...".
14.25 "Чудеса кино".
15.30 "НА ПРЕДЕЛЕ". 1-я и 2-я серии.
17.00 "Дорожная война".
18.00 "Новости высоких технологий".

КУЛЬТУРА

7.00 Канал "Евроныс".
10.00, 19.00, 24.00 Новости культуры.
10.30 "Дневник большой кошки".
11.00 "СКВЕРНЫЙ АНЕКДОТ". Х/ф.
12.45 "Тайна особого архива".
13.40, 20.20 "ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШЕРЛОКА ХОЛМСА И ДОКТОРА ВАТSONA".
14.45 Живое дерево ремесел.
14.55 "Слово и дело".
15.20 "Провинциальные музеи России".
15.55 Мультфильм.
16.20 "ЗООПАРК В ОБУВНОЙ КОРОБКЕ".
16.45, 1.55 "Плоды просвещения".
17.40 "Порядок слов". Книжные новости.
17.45 "Пленницы судьбы".
18.15 "Вокзал мечты".

СПОРТ

5.00 Плавание. Чемпионат Европы на короткой воде.
7.00, 9.00, 11.50, 17.05, 19.50, 0.45 Вести-спорт.
7.10 Спортивный календарь.
7.15 Гандбол. Чемпионат мира. Женщины.
9.10 Спорт каждый день.
9.15 Пляжный футбол. Кубок Европы.
12.00 Спортивный календарь.
12.05 Биатлон. Кубок мира. Эстафета. Мужчины.
14.05 Автоспорт. Чемпионат LMES-2005. Итоги сезона.
14.35 Путь Дракона.
15.05 Плавание. Чемпионат Европы на короткой

7-TV

5.00, 13.30 Конный спорт.
5.30, 23.30 Покер.
6.30, 23.10 Назло рекордам.
6.40 Зарядка для страны.
7.00 Веселые старты.
8.30 ЖимКласс.
8.40, 19.10, 0.30, 3.10 Музыкальный трек.
9.00, 10.00, 11.00, 12.00, 13.00, 14.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00, 20.00, 21.00, 22.00, 23.00 7 новостей.
9.30 Спортивные танцы.
10.30, 11.30, 12.30, 14.30, 15.30, 16.30, 17.30, 18.30, 19.30, 20.30 Диалоги о рыбалке.

ТВ-3

6.30 Победоносный голос верующего.
7.00 Русские мультфильмы.
7.30 "Сабрина - маленькая ведьма".
8.00 "Черепашки-мутанты-ниндзя".
9.00 "ШИМПАНЗЕ-СНОУБОРДИСТ". США-Канада, 2003. Семейный.
10.50 "РЫЦАРЬ ЗАКАТА". США, 2004. Приключенческий.
13.00 Если хочешь быть здоров.
14.00 "ХРАНИТЕЛИ КАМНЯ". Франция, 1999. Семейный.
16.00 "ЧЕРНЫЙ ОРЕЛ". США, 1988. Боевик.
18.00, 24.00 "ТРЕТЬЯ СМЕНА".
19.00 Вспоминая "Место

ТНТ-САРАТОВ

7.00 "Телеобъектив. Новости".
7.35 "Никелодeon на ТНТ".
8.30 "Телеобъектив. Новости".
9.00 "Зверские сказки".
10.00 "ДРАКОН НАГРЯНЕТ ВНЕЗАПНО". Комедийный боевик.
12.15 "Никелодeon на ТНТ".
13.30 "Телемагазин".
14.00 "Школа ремонта".
14.50 "Охотницы за разумом".
15.00 "ПЛОХИЕ ДЕВЧОНКИ".
16.00 "Дом-2. Новая любовь!".
17.00 "ДЕВСТВЕННОСТЬ".
18.00 "Запретная зона".
19.00 "Детский бульвар. Я особенный у Бога".
19.30 "Телеобъектив. Ново-

11.00, 21.45 "ТВИН ПИКС".
 12.00 "Новости высоких технологий".
 12.35 "T-Vision представляет...".
 14.25 "Чудеса кино".
 15.30 "НА ПРЕДЕЛЕ". 1-я и 2-я серии.
 17.00 "Дорожная война".
 18.00 "Новости высоких технологий".
 *19.05 Вести. Саратов.
 *19.25 Авто-Маркет.
 *19.35 Город.
 *19.50 "Небесные танцоры". Мультсериал.
 *20.15 Спрос.
 23.00 Док. сериал "Остаться в живых". 1-я серия.
 24.00 "Новости высоких технологий".
 1.05 SMS ТелеЧат.

14.45 Живое дерево ремесел.
 14.55 "Слово и дело".
 15.20 "Провинциальные музеи России".
 15.55 Мультфильм.
 16.20 "ЗООПАРК В ОБУВНОЙ КОРОБКЕ".
 16.45, 1.55 "Плоды просвещения".
 17.40 "Порядок слов". Книжные новости.
 17.45 "Пленицы судьбы".
 18.15 "Вокзал мечты".
 19.00 "Собрание исторических раритетов".
 19.50 "Ночной полет".
 21.35 "Современники века".
 22.15 "Все то же в вас очарование...". Алиса Фрейндлих.
 22.45 "Апокриф".
 23.30 "1825 год. Загадки междоусобицы".
 0.20 "ДНЕВНИКИ АЛАНА КЛАРКА".
 1.25 "Медные трубы".

7.15 Гандбол. Чемпионат мира. Женщины.
 9.10 Спорт каждый день.
 9.15 пляжный футбол. Кубок Европы.
 12.00 Спортивный календарь.
 12.05 Биатлон. Кубок мира. Эстафета. Мужчины.
 14.05 Автоспорт. Чемпионат LMES-2005. Итоги сезона.
 14.35 Путь Дракона.
 15.05 Плавание. Чемпионат Европы на короткой воде.
 17.15 Профессиональный бокс.
 18.35 Го-о-ол!!!
 20.05, 2.55 Баскетбол. Евролига. Мужчины.
 22.05 "Самый сильный человек". Кубок мира-2005.
 22.40 Футбол. Кубок УЕФА. Групповой этап.
 0.55 Футбол. Кубок УЕФА. Групповой этап.

7.00 Веселые старты.
 8.30 ЖимКласс.
 8.40, 19.10, 0.30, 3.10 Музыкальный трек.
 9.00, 10.00, 11.00, 12.00, 13.00, 14.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00, 20.00, 21.00, 22.00, 23.00 7 новостей.
 9.30 Спортивные танцы.
 10.30, 11.30, 12.30, 14.30, 15.30, 16.30, 17.30, 18.30, 19.30, 20.30 Диалоги о рыбалке.
 20.10 "220 вольт". Мир экстрима.
 21.10 Звезда автоспорта.
 21.30, 3.30 ДТМ.
 22.10 Чемпионат Независимой Федерации реслинга «Опасная зона».
 0.40 Интерактивный ТВ-чат.
 4.00 Бильярд.

9.00 "ШИМПАНЗЕ-СНОУ-БОРДИСТ". США—Канада, 2003. Семейный.
 10.50 "РЫЦАРЬ ЗАКАТА". США, 2004. Приключенческий.
 13.00 Если хочешь быть здоров.
 14.00 "ХРАНИТЕЛИ КАМНЯ". Франция, 1999. Семейный.
 16.00 "ЧЕРНЫЙ ОРЕЛ". США, 1988. Боевик.
 18.00, 24.00 "ТРЕТЬЯ СМЕНА".
 19.00 Вспоминая "Место встречи изменить нельзя".
 19.05 "МЕСТО ВСТРЕЧИ ИЗМЕНИТЬ НЕЛЬЗЯ".
 20.25 "ЦВЕТ НОЧИ". США, 1995. Триллер.
 23.00 "ЕЕ ЗВАЛИ НИКИТА".
 1.00 "ФАКТОР ХАОСА". США, 2000. Боевик.
 3.00 SMS-игры i-Free.

10.00 ДРАКОН НА РЯНЕ ВНЕЗАПНО. Комедийный боевик.
 12.15 "Никелодеон на ТНТ".
 13.30 "Телемагазин".
 14.00 "Школа ремонта".
 14.50 "Охотницы за разумом".
 15.00 "ПЛОХИЕ ДЕВЧОНКИ".
 16.00 "Дом-2. Новая любовь!".
 17.00 "ДЕВСТВЕННОСТЬ".
 18.00 "Запретная зона".
 19.00 "Детский бульвар. Я особенный у Бога".
 19.30 "Телеобъектив. Новости".
 20.00 "Дом-2. Спецвыпуск".
 21.00 "Дом-2. Новая любовь!".
 22.00 "ПРОЕКТ 'А'". Комедия.
 0.25 "Дом-2. После заката".
 0.55 "Телеобъектив. Новости".
 1.25 "Наши песни".

MTV

ТТВ, 21.30 «ОТЧАЯННЫЙ ПАПА». США, 1993 г. Режиссер Даррелл Джеймс Рудт. В ролях: Патрик Свейзи, Халле Берри, Сабрина Ллойд, Брайен Бонсолл. Мелодрама. Джек Чарльз - беспутный отец, имеющий три судимости и не уделяющий должного внимания своим детям. После смерти матери дети оказываются в интернате, где с ними обращаются не лучшим образом. Джек решает похитить их и, скрываясь от преследования полиции, совершает ряд

безрассудных поступков - угоняет автомобиль и даже катер! Поначалу дети восторгаются отчаянными «подвигами» отца, но постепенно их восхищение сменяется горечью, что у них все не так, как в других счастливых семьях...

ТНТ, 22.00 «ПРОЕКТ 'А'». Гонконг, 1983 г. Режиссер Джеки Чан. В ролях: Джеки Чан, Саммо Хун, Йен Биао. Комедия. Сержант береговой охраны и мастер кунгфу Дракон Мэй приглашен на юбилей: в подарок он

приготовил сотню смертельных ударов для гостей и гранату для юбиляра. Свой день рождения король пиратов Гонконга запомнит надолго...

ТВ-3, 20.25 «ЦВЕТ НОЧИ». США, 1995, Триллер. Режиссер Ричард Раш. В ролях: Брюс Уиллис, Джейн Марч. Нью-йоркский психиатр Билл Капа переносит страшное потрясение: его пациентка выбросилась из окна прямо во время сеанса терапии. Потеряв уверенность в своих силах и навыках, он

едет к своему другу и коллеге, чтобы стать его пациентом и вернуть с его помощью душевное равновесие. Но того внезапно зверски убивают, и вместо того, чтобы получить так необходимую ему разрядку, герой оказывается в центре нового кошмара. Но основная проблема в том, что, не в силах совладать с собой, герой заводит бурный, опасный, непредсказуемый роман с одной из главных подозреваемых - загадочной и чертовски сексуальной Роуз...

РОССИЯ, 9.45 «Тайна семейной жизни педагога Макаренко». Дело своей жизни он начинал вместе с братом Виталием - белым офицером, а затем эмигрантом. Их судьбы разошлись - но каждая из них по-своему трагична. Актриса Екатерина Васильева и режиссер Антон Васильев, внучка и внук Виталия Макаренко, откроют подробности личной драмы Антона Макаренко и переписки с Виталием.

6.00, 9.00, 12.30 MTV пульс.
 7.00, 8.30, 13.30 Ru_zone.
 7.30 По домам.
 8.00 Тачку на прокачку.
 10.00 Чудеса с прицепом.
 10.30 «ХОЛИОКС».
 11.00 «Европейская 20-ка».
 12.00 «Киночарт».
 14.15 «News блок Daily».
 14.30 Уже можно.
 15.00 Свидание с приданым.
 15.30 По домам.
 16.00 Подстава.
 16.30 Точка кипения.
 17.00 SMS-чарт.
 18.00 «Агент Наджика».
 18.30 Объект деланий.
 19.00 Обыск и свидание.

19.30 Дневник: Danni Minogue.
 20.00 "Поцелуй на вылет".
 21.00 Свидание с приданым.
 21.30 Уже можно.
 22.00 "КЛАВА, ДАВАЙ".
 22.30 "News блок Daily".
 22.45 MTV пульс.
 23.00 "СЕКС В ДРУГОМ ГОРОДЕ".
 0.15 "Ночной флирт".
 1.15 "Рингтон чарт".
 2.15 MTV бессонница.

Сдаются в аренду офисные помещения.

Г.Саратов. 3-я Дачная, Торговый Центр.

Дом быта «Орбита», 6 этаж.

Евроремонт, мебель класса «Люкс», от 18 до 500 кв.м.
 (1 кв.м. — 300 рублей (в т.ч. НДС))

Тел. 35-55-13

35-20-79

55-42-61



ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ:
75-14-00
 круглосуточно

Тел. 28-22-35, 75-28-75,
 75-28-30, 75-28-78

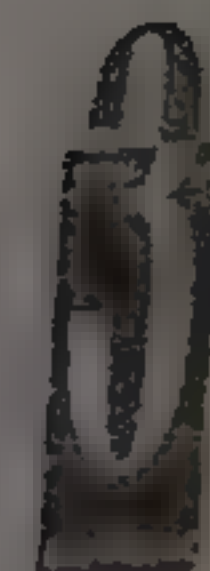
Лицензия 3277 ЛВД-01 от 27 августа 2003 года МЗ СО

ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

**ПРИ СТРЕССАХ И ДЕПРЕССИЯХ
 АЛКОГОЛИЗМЕ И НАРКОМАНИИ
 ИЗБЫТОЧНОМ ВЕСЕ**

Возможность лекс-госпитализации. Анонимные консультации психотерапевта, психолога, психотерапевта, нарколога с 9.00 до 16.00

ЧЕТВЕРГ 15 ДЕКАБРЯ



ПЕРВЫЙ КАНАЛ	РОССИЯ	НТВ	ТВ-СТС	ТВЦ-САРАТОВ	НСТ-REN TV
<p>5.00, 9.00 Новости.</p> <p>5.05 "Первая программа".</p> <p>6.00 "Доброе утро".</p> <p>9.10, 21.30 "ЗА ВСЕ ТЕБЯ БЛАГОДАРЮ".</p> <p>10.20 "АГЕНТ НАЦИОНАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ".</p> <p>11.30 "Искатели".</p> <p>12.00, 15.00, 18.00 Новости (с субтитрами).</p> <p>12.20 "Большой обед".</p> <p>13.30 Дисней-клуб.</p> <p>13.50 "СКАРЛЕТТ".</p> <p>15.10 "Лолита. Без комплексов".</p> <p>16.00 "ХОЗЯЙКА СУДЬБЫ".</p> <p>17.00 "Федеральный судья".</p> <p>18.10 "Кривое зеркало".</p> <p>18.40 "АДЪЮТАНТЫ ЛЮБВИ. ФАВОРИТКА".</p> <p>19.50 "Человек и закон".</p> <p>21.00 Время.</p> <p>22.30 "Евгений Евстигнеев. Последние 24 часа".</p> <p>23.40 Ночные новости.</p> <p>24.00 "Судите сами".</p> <p>1.00, 3.05 Х/ф "АМЕРИКАНСКИЙ ПРЕЗИДЕНТ".</p> <p>3.00 Новости.</p> <p>3.15 Х/ф "НЕДЕТСКОЕ КИНО".</p>	<p>5.00 Доброе утро, Россия!</p> <p>*6.45, 7.15, 7.45, 8.05, 8.30 Местное время. Вести-Саратов.</p> <p>8.45, 21.00 "ПРИМАДОННА".</p> <p>9.45 "Пожар в гостинице "Россия".</p> <p>10.45, 13.40, 16.30, 0.15 Вести. Дежурная часть.</p> <p>11.00, 14.00, 17.00 Вести.</p> <p>*11.30, 14.10, 16.40, 20.30 Местное время. Вести-Саратов.</p> <p>11.50 "МАРОСЕЙКА, 12".</p> <p>12.45 "Частная жизнь".</p> <p>14.30 Суд идет.</p> <p>15.30, 21.55 "ГРАЖДАНИН НАЧАЛЬНИК-2".</p> <p>17.15 Кулагин и партнеры.</p> <p>17.45 "ОБРЕЧЕННАЯ СТАТЬ ЗВЕЗДОЙ".</p> <p>18.45 "ЧЕРНАЯ БОГИНЯ".</p> <p>19.45 Вести. Подробности.</p> <p>20.00 Вести.</p> <p>20.50 Спокойной ночи, малыши!</p> <p>*23.00 Вести+.</p> <p>23.20 Премьера. "Гениальный неуч. Евгений Евстигнеев".</p> <p>0.30 Х/ф "КАК ВОДА ДЛЯ ШОКОЛАДА". Мексика, 1992 г.</p>	<p>6.00 "Сегодня утром".</p> <p>9.15 "Вопрос... еще вопрос".</p> <p>10.00, 13.00, 16.00 Сегодня.</p> <p>10.15 Криминальная Россия.</p> <p>10.50 "Принцип домино".</p> <p>11.50 "АГЕНТСТВО "ЗОЛОТАЯ ПУЛЯ".</p> <p>13.30 Для тебя.</p> <p>14.30 "СВОЙ ЧЕЛОВЕК".</p> <p>15.35, 18.35 Чрезвычайное происшествие.</p> <p>16.20 "УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ".</p> <p>19.00 Сегодня.</p> <p>19.40 "СВОЙ ЧЕЛОВЕК".</p> <p>20.50 "ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА-2".</p> <p>22.00 Сегодня.</p> <p>22.40 "К барьеру!"</p> <p>24.00 Сегодня.</p> <p>0.20 "ОСТРОВ ДОКТОРА МОРО". Остросюжетный фильм (США).</p> <p>2.30 Бильярд.</p> <p>3.15 "ЗВЕЗДНЫЕ ВРАТА-IV".</p> <p>4.05 "КАРНАВАЛ".</p> <p>5.10 "ОДНАЖДЫ В КАЛИФОРНИИ".</p>	<p>6.50 "Смешарики".</p> <p>7.00 "Веселые мелодии".</p> <p>7.30, 18.25, 19.01, 24.00 "МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ".</p> <p>8.00, 20.00 "НЕ РОДИСЬ КРАСИВОЙ".</p> <p>9.00, 13.30, 19.30, 23.30 Телеком. Новости.</p> <p>9.30 "ГРЕХИ ОТЦОВ".</p> <p>10.30, 21.00 "ЛЮБА, ДЕТИ И ЗАВОД...".</p> <p>11.00 Худ. фильм "И ПОКА ОТЕЦ НЕ РАЗЛУЧИТ НАС".</p> <p>13.00 "КАК СКАЗАЛ ДЖИМ".</p> <p>14.00 "Охотники за привидениями".</p> <p>14.30 "Оливер Твист".</p> <p>15.00 "Люди в черном".</p> <p>15.30 "Приключения Джеки Чана".</p> <p>16.00, 17.00, 17.45, 19.00 Телеком. Новости. Сей Час.</p> <p>16.01 "ЗЕНА - КОРОЛЕВА ВОИНОВ".</p> <p>17.01 "ЧУДЕСА НАУКИ".</p> <p>17.30, 17.46 "ЗАЧАРОВАННЫЕ".</p> <p>21.30 "ЧУЖОЙ БИЛЕТ". США, 2000 г. Мелодрама.</p> <p>0.35 Детали.</p>	<p>6.00 Канал "Настроение".</p> <p>8.45 Газетный дождь.</p> <p>8.55, 22.30 "ВЕРЕВКА ИЗ ПЕСКА".</p> <p>10.00 "САМОЗВАНЦЫ".</p> <p>11.10 "Алло, ТВ!" Телевикторина.</p> <p>11.45, 14.45, 17.45, 20.45 События. Время московское.</p> <p>12.00 Мужская работа.</p> <p>12.35 Опасная зона.</p> <p>12.50 Точный расчет.</p> <p>13.05 Деловая Москва.</p> <p>13.35 "ОДНО ДЕЛО НА ДВОИХ".</p> <p>15.00 "Свой дом".</p> <p>15.15 Супердиск.</p> <p>15.50, 19.00 "События. Время местное".</p> <p>16.00 Песенка года.</p> <p>16.30 "Мир природы".</p> <p>18.05 Пять минут деловой Москвы.</p> <p>18.15 Очевидное - невероятное.</p> <p>18.40 Телемагазин.</p> <p>19.25 "Стандарт качества".</p> <p>19.50 Отдел "Х".</p> <p>21.25 "Ваше Высококоординачество".</p> <p>23.35 Времечко.</p> <p>0.15 25-й час.</p> <p>0.40 Петровка, 38.</p> <p>0.55 "Мода non-stop".</p> <p>1.35 "Синий троллейбус".</p> <p>2.15 "ДЕЛО ДОМИНИЧИ". 2-я серия.</p>	<p>6.55 "Бейблэйд".</p> <p>7.20 НаСтойщее утро.</p> <p>8.25 "МЭШ".</p> <p>9.30 "24".</p> <p>9.50 "Час суда. Дела семейные".</p> <p>10.50 "Час суда".</p> <p>12.00 "Исчезновения: Джими Хоффа".</p> <p>12.30 "24".</p> <p>13.00, 20.00 "СТАЯ".</p> <p>14.15 "СЕКРЕТНЫЕ МАТЕРИАЛЫ".</p> <p>15.15, 21.10 "СОЛДАТЫ-5".</p> <p>16.30, 22.20 "ФИРМЕННАЯ ИСТОРИЯ".</p> <p>17.45 "МЯТЕЖНЫЙ ДУХ".</p> <p>18.45 "Мистер Бин".</p> <p>19.00 "Сертификат качества".</p> <p>19.15 "Три желания".</p> <p>19.35 "Ювента клуб".</p> <p>19.40 Мудрые советы Старика Хоттабыча.</p> <p>19.40 НаСтойщие новости.</p> <p>23.30 "24".</p> <p>24.00 НаСтойщие новости.</p> <p>0.15 "ГРОМОВОЕ СЕРДЦЕ". Триллер, США, 1992 г.</p>

2С/РАМБЛЕР	КУЛЬТУРА	СПОРТ	7-ТВ	ТВ-3	ТНТ-САРАТОВ
<p>8.00, 12.00, 18.00, 24.00 "Новости высоких технологий".</p> <p>8.30, 0.30 "Линия авто 3".</p> <p>9.00, 18.30 "Что еще удивительного в еде?" "Суши".</p> <p>10.00, 20.45 "ГОРЕЦ-4".</p> <p>11.00, 21.45 "ТВИН ПИКС".</p> <p>12.30 "Энциклопедия тайн". "Удалось ли кому-нибудь встретиться с ангелом?"</p> <p>13.20 "Собаки от "А" до "Я". "Немецкий шпиц".</p> <p>14.25 "Чудеса кино".</p> <p>15.30 "НА ПРЕДЕЛЕ". 3-я и 4-я серии.</p> <p>17.00 Док. сериал "Остаться в живых". 1-я серия.</p>	<p>7.00 Канал "Евроньюс".</p> <p>10.00, 19.00, 24.00 Новости культуры.</p> <p>10.30 "Дневник большой кошки".</p> <p>11.00 "ПЕРВЫЙ УЧИТЕЛЬ" (Мосфильм - Киргизфильм, 1965).</p> <p>12.45 "Апокриф".</p> <p>13.25 Реальная фантастика.</p> <p>13.40, 20.20 "ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШЕРЛОКА ХОЛМСА И ДОКТОРА ВАТСОНА".</p> <p>14.55 "Слово и дело".</p> <p>15.25 "Письма из провинции".</p> <p>15.55 Мультфильмы.</p> <p>16.20 "ЗООПАРК В ОБУВНОЙ КОРОБКЕ".</p> <p>16.45, 1.55 "Плоды просвещения".</p> <p>17.40 "Порядок слов".</p>	<p>5.00, 14.00, 17.50 Плавание. Чемпионат Европы на короткой воде.</p> <p>7.00, 9.00, 11.55, 17.00, 21.30, 24.00 Вести-спорт.</p> <p>7.10 Спортивный календарь.</p> <p>7.15 "Золотой пьедестал". Юрий Титов.</p> <p>7.50 Го-о-ол!!!</p> <p>9.10 Спорт каждый день.</p> <p>9.15 Футбол. Кубок УЕФА. Групповой этап. "Штутгарт" (Германия) - "Рapid" (Румыния).</p> <p>11.20 Путь Дракона.</p> <p>12.10, 15.10, 2.25 Биатлон. Кубок мира. Индивидуальная гонка.</p> <p>17.15 Скоростной участок.</p> <p>18.45 Хоккей. Евротур. "Кубок РОСНО". Россия - Швеция.</p> <p>21.45 Волейбол. Лига чемпионов. Мужчины. "Локомотив" - "Динамо".</p>	<p>5.00, 13.30 Конный спорт.</p> <p>5.30, 23.30 Покер.</p> <p>6.30, 21.10, 23.10 Назло рекордам.</p> <p>6.40 Зарядка для страны.</p> <p>7.00 Веселые старты.</p> <p>8.30 ЖимКласс.</p> <p>8.40, 19.10, 0.30, 3.10 Музыкальный трек.</p> <p>9.00, 10.00, 11.00, 12.00, 13.00, 14.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00, 20.00, 21.00, 22.00, 23.00 7 новостей.</p> <p>9.30 Спортивные танцы.</p> <p>10.30, 11.30, 12.30, 14.30, 15.30, 16.30, 17.30, 18.30, 19.30, 20.30, 22.30 Диалоги о рыбалке.</p>	<p>6.30 Победоносный голос верующего.</p> <p>7.00 Русские мультфильмы.</p> <p>7.30 "Сабрина - маленькая ведьма".</p> <p>9.00 "ДУРАКОВ НЕТ". США, 1994. Драма.</p> <p>11.10 "БЕЗ ПРАВА НА ОШИБКУ". Россия, 1975. Драма.</p> <p>13.00 "Домашний доктор".</p> <p>13.15 Если хочешь быть здоров.</p> <p>14.00 "КЛЕОПАТРА". 1-я серия. Драма.</p> <p>15.30 "ДРУГОЙ МИР". США-Германия, 2003. Детектив.</p> <p>18.00, 24.00 "ТРЕТЬЯ СМЕЛЫЙ".</p> <p>19.00 Вспоминая "Место встречи изменить нельзя".</p>	<p>7.00 "Телеобъектив. Новости".</p> <p>7.30 "Знакомьтесь. Гараж".</p> <p>8.00 "Никелodeон на ТНТ".</p> <p>8.30 "Телеобъектив. Новости".</p> <p>9.00 "Тайная жизнь "Формулы-1".</p> <p>10.00 "ПРОЕКТ "А". Комедийный боевик.</p> <p>12.15 "Никелodeон на ТНТ".</p> <p>13.30 "Телемагазин".</p> <p>14.00 "Школа ремонта".</p> <p>14.50 "Охотницы за разума".</p> <p>15.00 "ПЛОХИЕ ДЕВЧОНКИ".</p> <p>16.00 "Дом-2. Новая любовь".</p> <p>17.00 "ДЕВСТВЕННОСТЬ".</p> <p>18.00 "Необъяснимо, но факт".</p> <p>19.00 "Саратов: инструкция по применению".</p> <p>19.30 "Телеобъектив".</p>

9.00, 18.30 "Что еще удиви-
тельного в еде?"
"Суши".
10.00, 20.45 "ГОРЕЦ-4".
11.00, 21.45 "ТВИН ПИКС".
12.30 "Энциклопедия тайн".
"Удалось ли кому-ни-
будь встретиться с ан-
гелом?"
13.20 "Собаки от "А" до "Я".
"Немецкий шпиц".
14.25 "Чудеса кино".
15.30 "НА ПРЕДЕЛЕ". 3-я и
4-я серии.
17.00 Док. сериал "Остаться
в живых". 1-я серия.
*19.05 Вести. Саратов.
*19.25 Авто-Маркет.
*19.35 "Из Москвы с любо-
вью". Новогодняя вик-
торина.
*19.40 Криминальный Сара-
тов.
*20.00 Образовательный
портал.
*20.10 "Мех-мату СГУ-60
лет".
*20.30 Мультфильм.
23.00 "Остаться в живых". 2-
я серия.
1.05 SMS ТелеЧат.

11.00 "ПЕРВЫЙ УЧИТЕЛЬ"
(Мосфильм - Киргиз-
фильм, 1965).
12.45 "Апокриф".
13.25 Реальная фантастика.
13.40, 20.20 "ПРИКЛЮЧЕ-
НИЯ ШЕРЛОКА ХОЛМ-
СА И ДОКТОРА ВАТСО-
НА".
14.55 "Слово и дело".
15.25 "Письма из провин-
ции".
15.55 Мультфильмы.
16.20 "ЗООПАРК В ОБУВ-
НОЙ КОРОБКЕ".
16.45, 1.55 "Плоды просве-
щения".
17.40 "Порядок слов".
17.45 "Петербург: время и
место".
18.15 Билет в Большой.
19.00 "Рецепт долголетия -
любовь".
19.50 "Ночной полет".
21.35 Док. фильм (Герма-
ния).
21.50 К юбилею Алексея Ка-
занцева.
22.35 "Культурная револю-
ция".
23.30 "1825 год. Загадки
междоусобицы".
0.20 "ДНЕВНИКИ АЛАНА
КЛАРКА".
1.25 "Медные трубы".

21.30, 24.00 Вести-
спорт.
7.10 Спортивный календарь.
7.15 "Золотой пьедестал".
Юрий Титов.
7.50 Го-о-ол!!!
9.10 Спорт каждый день.
9.15 Футбол. Кубок УЕФА.
Групповой этап. "Штут-
гарт" (Германия) - "Ра-
пид" (Румыния).
11.20 Путь Дракона.
12.10, 15.10, 2.25 Биатлон.
Кубок мира. Индивиду-
альная гонка.
17.15 Скоростной участок.
18.45 Хоккей. Евротур. "Ку-
бок РОСНО". Россия -
Швеция.
21.45 Волейбол. Лига чем-
пионов. Мужчины. "Ло-
комотив-Белогорье"
(Россия) - "Будуч-
ность" (Сербия и Чер-
ногория).
0.10 Точка отрыва.
0.40 Гандбол. Чемпионат
мира. Женщины.
4.30 Легкая атлетика. Кросс.
Чемпионат Европы.

рекордам.
6.40 Зарядка для страны.
7.00 Веселые старты.
8.30 ЖимКласс.
8.40, 19.10, 0.30, 3.10
Музыкальный трек.
9.00, 10.00, 11.00, 12.00,
13.00, 14.00, 15.00,
16.00, 17.00, 18.00,
19.00, 20.00, 21.00,
22.00, 23.00 7 ново-
стей.
9.30 Спортивные танцы.
10.30, 11.30, 12.30,
14.30, 15.30,
16.30, 17.30,
18.30, 19.30,
20.30, 22.30 Диало-
ги о рыбалке.
20.10, 22.10 «220 вольт»
(DV).
21.30, 3.30 Автоспорт.
Евросерия F-3.
0.40 Интерактивный ТВ-
чат.
4.00 Бильярд.

7.30 "Сабрина - маленькая
ведьма".
9.00 "ДУРАКОВ НЕТ". США,
1994. Драма.
11.10 "БЕЗ ПРАВА НА
ОШИБКУ". Россия,
1975. Драма.
13.00 "Домашний доктор".
13.15 Если хочешь быть здо-
ров.
14.00 "КЛЕОПАТРА". 1-я се-
рия. Драма.
15.30 "ДРУГОЙ МИР".
США-Германия, 2003.
Детектив.
18.00, 24.00 "ТРЕТЬЯ СМЕ-
НА".
19.00 Вспоминая "Место
встречи изменить
нельзя".
19.05 "МЕСТО ВСТРЕЧИ ИЗ-
МЕНИТЬ НЕЛЬЗЯ".
20.30 "ПРИБЫТИЕ". США,
1996. Фантастика.
23.00 "ЕЕ ЗВАЛИ НИКИТА".
1.00 "ЧЕРНЫЙ ОРЕЛ". США,
1988. Боевик.
3.00 SMS-игры i-Free.

8.00 "Никелодеон на TNT".
9.00 "Тайная жизнь "Форму-
лы-1".
10.00 "ПРОЕКТ "А". Коме-
дийный боевик.
12.15 "Никелодеон на TNT".
13.30 "Телемагазин".
14.00 "Школа ремонта".
14.50 "Охотницы за разу-
мом".
15.00 "ПЛОХИЕ ДЕВЧОН-
КИ".
16.00 "Дом-2. Новая лю-
бовь".
17.00 "ДЕВСТВЕННОСТЬ".
18.00 "Необъяснимо, но
факт".
19.00 "Саратов: инструкция
по применению".
19.30 "Телеобъектив. Ново-
сти".
20.00 "Дом-2". Спецвыпуск.
21.00 "Дом-2. Новая лю-
бовь!".
22.00 "ПРОЕКТ "А"-2". Коме-
дия.
0.20 "Дом-2. После заката".
0.50 "Телеобъектив. Ново-
сти".
1.20 "Наши песни".



ФАНЕРА, ДВП, ДСП, ОСП, ЦСП,
ПИЛОМАТЕРИАЛЫ.
ТРУБЫ ЧЕРНЫЕ, ОЦИНКОВАННЫЕ,
ВОДОГАЗОПРОВОДНЫЕ,
МЕТАЛЛОПЛАСТИКОВЫЕ, КАНАЛИЗАЦИОННЫЕ,
ЧУГУННЫЕ, ПВХ, АСБЕСТОВЫЕ,
РАДИАТОРЫ ЧУГУННЫЕ, АЛЮМИНИЕВЫЕ.
ЦЕМЕНТ СЕРЫЙ, БЕЛЫЙ, ГИПС,
ГИПСОКАРТОН И КОМПЛЕКТУЮЩИЕ,
СУХИЕ СТРОИТЕЛЬНЫЕ СМЕСИ,
РУБЕРОИД, ШИФЕР, БИТУМ.
ЗАПОРНАЯ АРМАТУРА: ЗАДВИЖКИ,
ВЕНТИЛИ, КРАНЫ, ФИТИНГИ, ФЛАНЦЫ.
КАБЕЛЬНАЯ ПРОДУКЦИЯ.
САНТЕХНИКА, ПЛИТКА КЕРАМИЧЕСКАЯ.

Дегтярная пл.1 (8452) **419-666**
419-667, 48-12-78

СКЛАД- МАГАЗИН

РОССИЯ, 0.30 "КАК ВОДА ДЛЯ
ШОКОЛАДА". Мексика, 1992 г. Ре-
жиссер Альфонсо Арау. В ролях:
Марко Леонарди, Луми Кавасос. В
Мексике по традиции младшая дочь
в семье не должна выходить замуж,
а обязана ухаживать за своей мате-
рью, пока та не умрет. Тита, младшая
из сестер, полюбила молодого чело-
века, и он полюбил ее. Но был вы-
нужден жениться на одной из стар-
ших сестер, чтобы быть ближе к лю-
бимой. Свою любовь Тита могла вы-
разить только одним способом - че-
рез блюда, которые готовила.

ТТВ, 21.30 "ЧУЖОЙ БИЛЕТ".
США, 2000 г. Режиссер Дон Росс. В
ролях: Гвинет Пэлтроу, Бен Эффлек,
Дженифер Грэй, Тони Голдуин. Ме-
лодрама. Однажды в аэропорту вла-
дельцу рекламного агентства Балди
Эмаралу так понравилась одна бело-
курая красотка, что он уступил свой
билет приятелю, Греггу Джанелло, а
сам отправился продолжать знаком-
ство в местный отель. А наутро уз-
нал, что самолет, в котором улетел
Грегг, разбился, и все пассажиры по-
гибли... Движимый муками совести,
он отправляется каяться к безутеш-
ной вдове и ее детям...

НСТ, 0.15 "ГРОМОВОЕ СЕРДЦЕ".
США, 1992 г. Режиссер Майкл Эп-
тид. В ролях: Вэл Килмер, Сэм Ше-
пард, Грэм Грин, Фред Уорд. Три-
лер. В резервацию «Медвежий Ру-
чей», где найден труп Лео Быстрого

Лося, из Вашингтона приезжает Рэй
Ливой, сотрудник ФБР. В его жилах
течет какая-то доля индейской кро-
ви, но сам Рэй считает, что для след-
ствия это не имеет никакого значе-
ния. До тех пор, пока он с головой не
погружается в поиски убийцы.
Убийцы всего индейского народа, а
не просто того, кто убрал Быстрого
Лося...

TNT, 22.00 "ПРОЕКТ «А»-2". Гон-
конг, 1987 г. Режиссер Джеки Чан. В
ролях: Джеки Чан, Мэгги Ченг, Мун
Санг Фан, Кенни Хо. Комедия. В
Гонконге Дракона Мэя знают все: он
один справился с пиратами. Те-
перь Дракон должен наказать про-
дажных полицейских. Но как он
сможет это сделать, если сам обви-
нен в краже и сидит в тюрьме?..

ТВ-3, 20.30 "ПРИБЫТИЕ". США,
1996. Фантастика. Режиссер Дэвид
Туони. В ролях: Чарли Шин. Уче-
ный-астроном, занимающийся поис-
ком сигналов внеземных цивилиза-
ций, записывает такой сигнал, но
начальник его увольняет и уничто-
жает запись. Женщина-эколог заме-
чает, что в результате необъяснимо-
го увеличения парникового эффек-
та резко меняется температура на
планете. Ученые встречаются, и вме-
сте они убеждаются в том, что кон-
такт с внеземной цивилизацией не
только состоялся, но гости уже и
прибыли, начав широкомасштабную
подготовку к колонизации.

MTV

6.00, 9.00, 12.30 MTV
пульс.
7.00, 8.30, 13.30 Ru_zone.
7.30 Чудеса с прицепом.
8.00 Тачку на прокачку!
10.00 По домам.
10.30 "ХОЛИОКС".
11.00 "Рингтон чарт".
12.00 Хочу все снять!
14.15 "News блок Daily".
14.30 Уже можно.
15.00 Свидание с приданым.
15.30 По домам.
16.00 Подстава.
16.30 Точка кипения.
17.00 SMS-чарт.
18.00 "Агент Наджика".
18.30 "ХОЛИОКС".
19.00 Обыск и свидание.
19.30 Дневник: Christina
Millian.
20.00 "12 злобных зрите-
лей".
21.00 Свидание с приданым.
21.30 Уже можно.
22.00 "КЛАВА, ДАВАЙ".
22.30 "News Блок Daily".
22.45 MTV пульс.
23.00 "СЕКС В
ДРУГОМ ГО-
РОДЕ".
0.15 "Ночной
флирт".
1.15 Night Life
Awards.
2.15 MTV бессон-
ница.

Евровент
410022, Россия, г. Саратов
ул. Дольская, 8А
тел. (8452) 22-84-29, факс (8452) 22-83-99, e-mail: eurovent-list.ru

САЛОН КЛИМАТА

ЧИСТОТА И СВЕЖЕСТЬ ВОЗДУХА ОТ ПРИРОДЫ

УВЛАЖНИТЕЛИ **ВСТРОЕННЫЕ ПЫЛЕСОСЫ** **КОНДИЦИОНЕРЫ** **ВЕНТИЛЯТОРЫ**

ТОВАР
СЕРТИФИЦИРОВАН

ЧАСТНАЯ ХИРУРГИЧЕСКАЯ КЛИНИКА "Докторъ"

Лучшие специалисты помогут качественно и быстро решить ваши проблемы со здоровьем

Лечение и консультации по следующим направлениям:

- **ГИНЕКОЛОГИЯ**
- **ОНКОЛОГИЯ**
- **ЛОР**
- **ПРОКТОЛОГИЯ**
- **СОСУДИСТАЯ ХИРУРГИЯ**
- **ЭНДОКРИНОЛОГИЯ**
- **ТРАВМАТОЛОГИЯ И ОРТОПЕДИЯ**
- **УРОЛОГИЯ**
- **НЕЙРОХИРУРГИЯ**
- **КОСМЕТОЛОГИЯ**

Справки по тел.
45-06-00
45-68-28

ул. Гвардейская 15А

Лиц. № 2750 ЛВД-01 от 18.01.2002 г. Сертификат № 2750

РОСГОССТРАХ-БИЗНЕС



8 (800) 200-0-900 **СТАБИЛЬНОСТЬ В НЕСТАБИЛЬНОМ МИРЕ**

В/Е/Х/А АВТО

АВТОКОМБИ И СПЕЦТЕХНИКА БУДУЩИХ ПРОИЗВОДИТЕЛЕЙ

МАЗ ГАЗ ПАЗ КАМАЗ ЗИЛ

РАССРОЧКА ЛИЗИНГ КРЕДИТ

Лиц. Газнефтьбанка №2122 от 11.09.04

УНИВЕРСИТЕТСКАЯ, 109 Т/Ф 64-93-61

КЕРАМИР

КЕРАМИЧЕСКАЯ ПЛИТКА
В АССОРТИМЕНТЕ: **ПЛИТКА**
керамогранит

ВЕХА АВТО
АВТОМОБИЛИ И СПЕЦТЕХНИКА ВЕДУЩИХ ПРОИЗВОДИТЕЛЕЙ
МАЗ ГАЗ ГАЗ КАМАЗ ЗИЛ

РАССРОЧКА
ЛИЗИНГ
КРЕДИТ

Лиц. Газпромбанка №3223 выд. ЦБРФ

Саратов, пр. 50 лет Октября, 128а т:8 (8452) 333-118

Лиц. ФЛД 64000478 выд. Сар. фил. Фед. лиц. Центра при Госстрое России

ООО «Техно-Адлер»
Реализует высококачественную продукцию,
изготавливаемую на французском оборудовании фирмы «АДЛЕР»
и на вяземском песке из Смоленской области

МОСТОВОЙ КАМЕНЬ – (БРУСЧАТКА)
«СОТЫ», «ВОЛНА», «КАТУШКА» (стандарт 200x100)

БОРДЮР дорожный, тротуарный
1000x300x150, 1000x200x80

СТЕНОВЫЕ БЛОКИ
керамзитобетонные пустотные
400x200x200, 400x200x100

ПЛИТКУ ТРОТУАРНУЮ
200x400, 400x400

413100 Саратовская область,
г. Энгельс, Промзона.
Тел. (823) 79-56-28, 79-52-03.

Изготовление, доставка
Укладка
Дизайн

УНИВЕРСИТЕТСКАЯ, 109 Т/Ф 64-33-61

КЕРАМИР

КЕРАМИЧЕСКАЯ
В АССОРТИМЕНТЕ: **ПЛИТКА**
керамогранит
Мозаика

САНТЕХНИКА

Приглашаем
на выгодных условиях
к сотрудничеству
строительные
организации,
дизайнеров

Железнодорожная, 72, офис 52
Тел. 52-47-52,
тел./факс 51-53-32
Дополнительный
офис:
74-01-84, 279-260

**Сфера
тур**

**Путешествия
из надежных рук!**

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПРЕДСТАВИТЕЛЬ ТУРОПЕРАТОРА
VKO TRAVEL
Групповые, индивидуальные и VIP-поездки

Время работы: с 10.00 до 19.00
Выходные: суббота, воскресенье

Лиц. ТД №0000810 64-АР 01838 от 26.03.02 35as524752

ОСВЕЖАЮЩАЯ И СВЕЖЕСТЬ ВОЗДУХА ОТ ПРИРОДЫ

УВЛАЖНИТЕЛИ

КОНДИЦИОНЕРЫ

ВСТРОЕННЫЕ
ПЫЛЕСОСЫ

ВЕНТИЛЯТОРЫ



ЧАСТНАЯ
ХИРУРГИЧЕСКАЯ
КЛИНИКА

"Докторъ"

Лучшие специалисты помогут
качественно и быстро решить
ваши проблемы со здоровьем

Лечение и консультации по следующим направлениям:

- **ХИРУРГИЯ**
- ГИНЕКОЛОГИЯ
- ОНКОЛОГИЯ
- ЛОР
- ПРОКТОЛОГИЯ
- СОСУДИСТАЯ
ХИРУРГИЯ
- ЭНДОКРИНОЛОГИЯ
- ТРАВМАТОЛОГИЯ
И ОРТОПЕДИЯ
- УРОЛОГИЯ
- НЕЙРОХИРУРГИЯ
- КОСМЕТОЛОГИЯ

Лиц. № 2750 ЛВД-01 от 18.01.2002 г. Сертификат № 2750

Справки по тел.
45-06-00
45-68-28

ул. Гвардейская, 15А

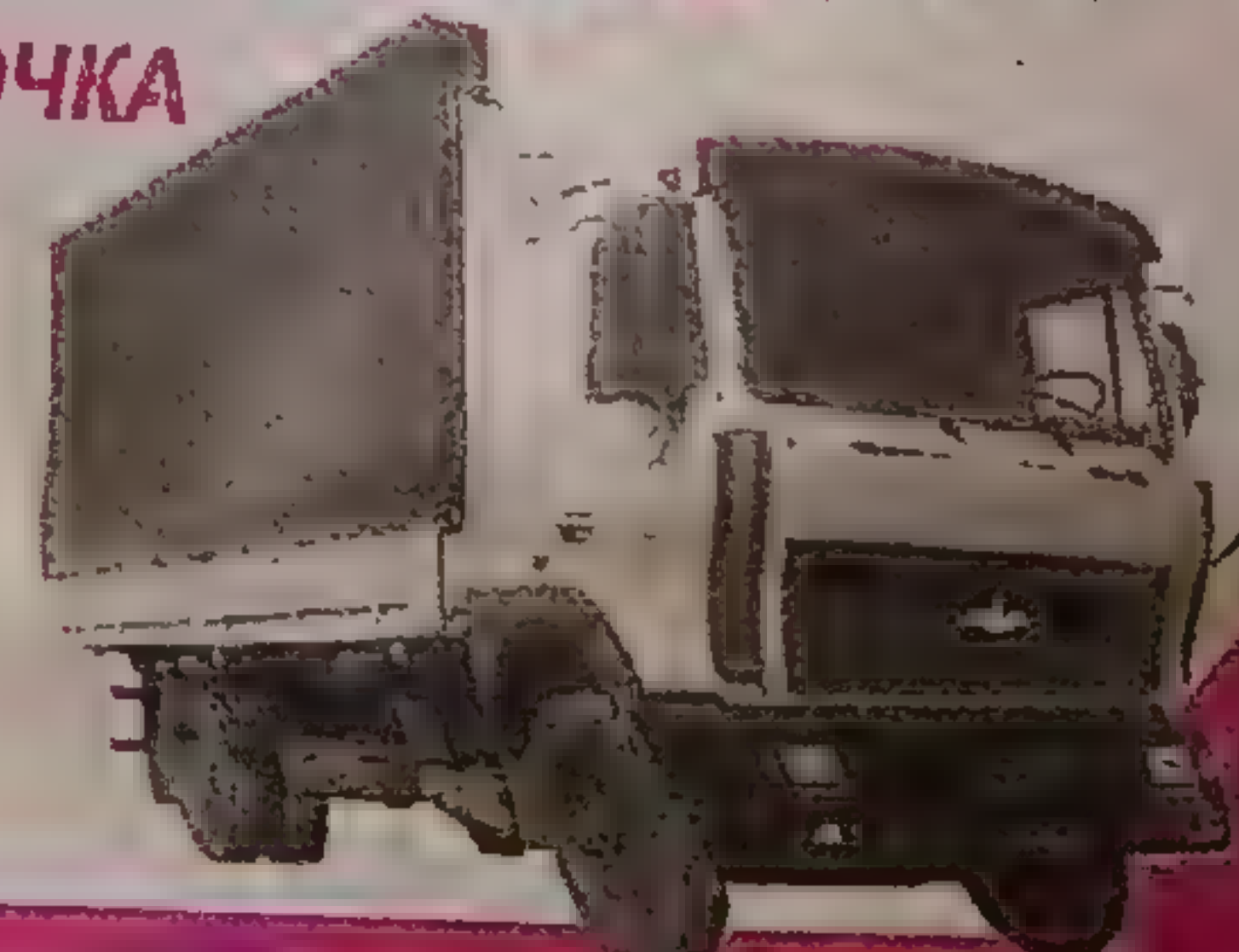


VEXA АВТО

АВТОМОБИЛИ И СПЕЦТЕХНИКА ВЕДУЩИХ ПРОИЗВОДИТЕЛЕЙ

МАЗ ГАЗ ПАЗ
КАМАЗ ЗИЛ

РАССРОЧКА
ЛИЗИНГ
КРЕДИТ



Лиц. Газнефтьбанка
№3223 выд. ЦБРФ

ПОЛИС

СЕРТИФИКАТ-БИЗНЕС

СТА

В НЕ

ным клиентам скидки

РЕКЛАМА

7 декабря 2005 года

ХИМИЧЕСТКА

«Чистюля»
Быстро, удобно, практично

СТИРКА любых
текстильных изделий
на современном
оборудовании

Возможна доставка на дом

Персонал прошел стажировку во Франции.
Адреса приемов: **ХИМИЧЕСТКА**
ТЦ, ДБ «Орбита», 1-й этаж,
2-я Садовая, 23Л.
Тел. 35-53-30. Св-во № РОС РУХ024М01579

ID ДИКОУГАЛ кафе

Проведение
• ПИРОЖЕСТВ
• БАНКЕТОВ
• СВАДЕБ (до 70 человек)

VIP-зал

• По четвергам
живая музыка.
• Бизнес-ланч
на любой вкус.

ПЦ, ДБ «Орбита»,
1-й этаж.
Тел. 35-01-41.

**ИСКУССТВО
ДЕЛАТЬ
ИНТЕРНЕТ**

RENET.COM

ул. Б.Казачья, 14
450-450

ПРОИЗВОДИТЕЛЬНОЕ ТВОРЧЕСКОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ
«ГЕЯ» БЕНЗОНАСОСЫ

410036, Россия,
г.Саратов,
ул. Огородная, 162.
Тел. (8452) 54-10-44; 54-21-78.
e-mail: sales@geya.saratov.ru
www.geya.saratov.ru

ДЛЯ ПОЛНОГО
ОТВЕТСТВЕННОСТИ
АВТОМОБИЛЕЙ

ВАЗ-2101, ВАЗ-2108, ОНА,
Москвич-2141, Москвич-412

- РЕСУРС топливного насоса
составляет 135 тыс. км
пробега автомашины.
- При изготовлении
бензонасосов
используется только
высококачественные
сырье и материалы.
- ГАРАНТИЙНЫЙ СРОК — 2 года
с начала эксплуатации
или 60 тыс. км пробега автомобиля.

НАДЕЖНОСТЬ,
ПРОВЕРЕННАЯ
ВРЕМЕНЕМ

Сертификат соответствия РОСС RU МТ 41. Н 16713
ТУ 4530-007-26873139-96 Товар защищен торговой маркой

ФАСАДЫ, СТУПЕНИ, ПОДОКОННИКИ, СТОЛЕШНИЦЫ, КАМИНЫ, ПАМЯТНИКИ, ПЛИТКА

МРАМОР ГРАНИТ

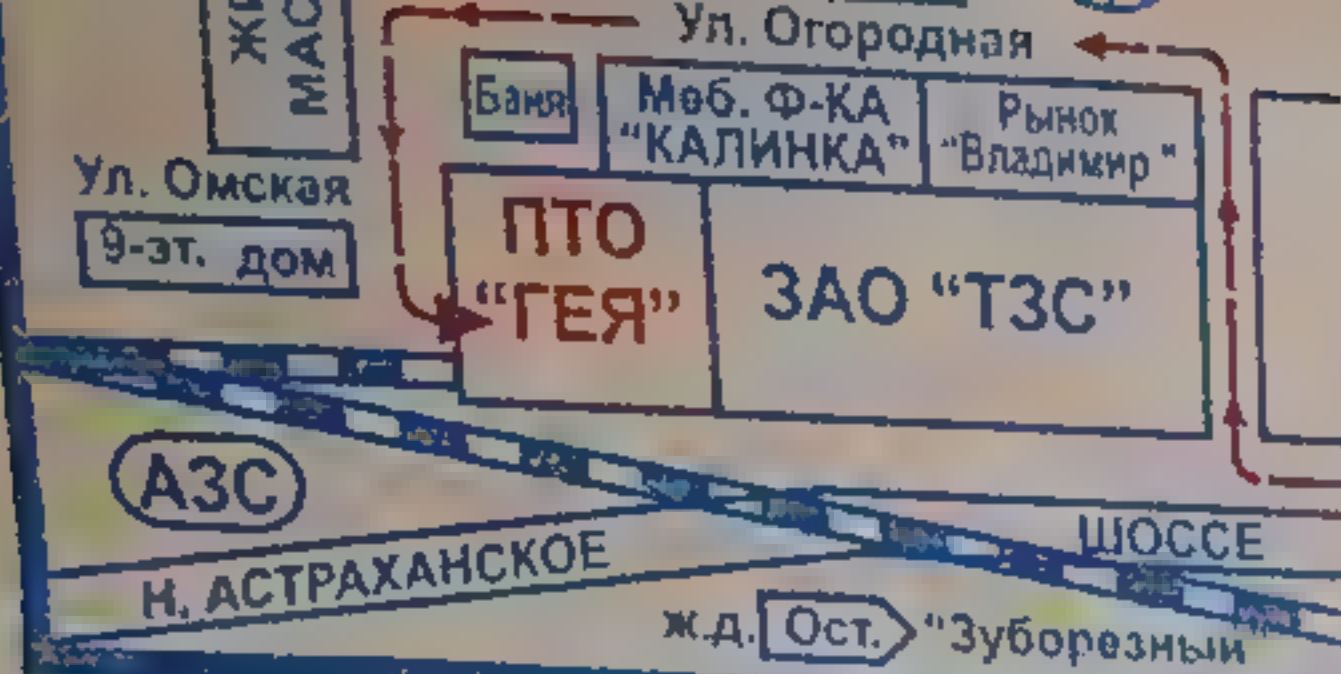
**МАСТЕРСКАЯ
ДИЗАЙНА**

ПРОЕКТИРОВАНИЕ,
ДИЗАЙН ИНТЕРЬЕРОВ

КВАРТИР
ОФИСОВ
РЕСТОРАНОВ
КАФЕ
БАРОВ
РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫХ
ЦЕНТРОВ

ВАШ НЕПОВТОРИМЫЙ
ИНТЕРЬЕР

ВЕДЕНИЕ ЗАКАЗА ОТ ПРОЕКТА
ДО СПАЧИ "ПОД КЛЮЧ"



при изготовлении бензонасосов используется только высококачественное сырье и материалы.

● ГАРАНТИЙНЫЙ СРОК — 2 года с начала эксплуатации или 60 тыс. км пробега автомобиля.

Сертификат соответствия РОСС RU.МТ 41. Н 16713
ТУ 4530-007-26873139-96

Товар защищен торговой маркой

ФАСАДЫ, СТУПЕНИ, ПОДОКОННИКИ, СТОЛЕШНИЦЫ, КАМИНЫ, ПАМЯТНИКИ, ПЛИТКА

МРАМОР ГРАНИТ

САРКО

ОТ КЛАССИКИ ДО АВАНГАРДА

ул. Волжская, 3 тел. 28-94-20, 28-94-45 www.sarco.ru

Мебельная фабрика



ВЫЕЗД К ЗАКАЗНИКУ БЕСПЛАТНО

Производство любых видов корпусной мебели

- ШКАФЫ-КУПЕ от простых до элитных
- МЕБЕЛЬ ДЛЯ ОФИСОВ И ГОСТИНИЦ
- БАРНЫЕ СТОЙКИ любой сложности

Индивидуальные решения для нестандартных проблем

Карнелия



Товар сертифицирован

САРПЕТСАР

ДИЗАЙНА

ПРОЕКТИРОВАНИЕ, ДИЗАЙН ИНТЕРЬЕРОВ

КВАРТИР
ОФИСОВ
РЕСТОРАНОВ
КАФЕ
БАРОВ
РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫХ
ЦЕНТРОВ

ВАШ НЕПОВТОРИМЫЙ
ИНТЕРЬЕР

ВЕДЕНИЕ ЗАКАЗА ОТ ПРОЕКТА ДО СДАЧИ "ПОД КЛЮЧ"

Буровая, 20

т. 358-853, т/ф 358-918

Ульяновская, 17 т. 20-31-05

строительная фирма

СОЮЗ



Центральный офис:

Саратов, ул. Песчано-Уметская, д. 10

т./ф.: 45-86-86, 67-15-15

Выставочный зал:

Саратов, ул. Посадского, д. 193/199

т./ф.: 78-35-21, 43-78-07

Приглашаем в новый выставочный зал:
Пр. 50 лет Октября, 89, т.: 555-775, 663-884

Производство

ДЕРЕВЯННЫХ И ПЛАСТИКОВЫХ ЕВРООКОН (RENAU)
ТРАДИЦИОННЫХ ОКОН (ОДИНАРНОЕ, ОР, ОРС, ФИНСКОЕ)
ДЕРЕВЯННЫХ ДВЕРЕЙ (МАССИВ, ОКЛЕЕННЫЕ ДВП)
ПОГОНАЖНЫХ ИЗДЕЛИЙ
(НАЛИЧНИК, ПЛИНТУС, ПОЛОВАЯ ДОСКА, ЕВРОАГОНКА,
КЛЕЕННЫЙ БРУС, ЭЛЕМЕНТЫ ЛЕСТНИЦ)



Реализация жилья в коттеджном поселке Новогусельский

стоимость готового дома от 7 до 8 тыс. руб. за кв. м
общая площадь от 200 до 400 кв. м
земельный участок (12 соток)
входит в стоимость дома

Редакция приглашает на работу менеджера по рекламе: оклад + процент



ПЯТНИЦА 16 ДЕКАБРЯ

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

5.00, 11.00 Новости.
5.05 "Первая программа".
6.00 "Доброе утро".
9.10 "ЗА ВСЕ ТЕБЯ БЛАГОДА-
РЮ".
10.20 "АГЕНТ НАЦИОНАЛЬНОЙ
БЕЗОПАСНОСТИ".
11.30 "Искатели".
12.00, 15.00, 18.00 Новости (с
субтитрами).
12.20 "Большой обед".
13.30 Дисней-клуб.
13.50 "СКАРЛЕТТ".
15.10 "Лолита. Без комплек-
сов".
16.00 "ХОЗЯЙКА СУДЬБЫ".
17.00 "Федеральный судья".
18.10 "Кривое зеркало".
18.40 "АДЪЮТАНТЫ ЛЮБВИ.
ФАВОРИТКА".
19.50 Поле чудес.
21.00 Время.
21.25 "ЦАРЬ СКОРПИОНОВ".
Приключения (США-Гер-
мания, 2002).
23.00 "Иванушки International".
Юбилейный концерт.
0.30 Х/ф "ДОМ ИЗ ПЕСКА И ТУ-
МАНА" (2003 год).
3.00 Х/ф "ПОЗНАКОМЬТЕСЬ С
ЭПЛГЕЙТАМИ".
4.40 "ДЕФЕКТИВНЫЙ ДЕТЕК-
ТИВ".
5.20 Д/ф "Гиблое место".

2С/РАМБЛЕР

8.00, 12.00, 18.00, 24.00
"Новости высоких
технологий".
8.30, 0.30 "Линия авто 3".
9.00, 18.30 "Что еще уди-
вительного в еде?"
"Томатный суп".
10.00, 20.45 "ГОРЕЦ-4".
11.00, 21.45 "ТВИН
ПИКС".
12.30 "Энциклопедия
тайн". "Смертонос-
ные насекомые".
13.20 "Собаки от "А" до
"Я". "Такса".
14.25 "Чудеса кино".
15.30 "НА ПРЕДЕЛЕ". 5-я и
6-я серии.
17.00, 23.00 Док. сериал
"Остаться в живых".
19.05 Вести. Саратов
19.25 Авто-Маркет.
19.35 Вести ПФО.
19.50 Саратовские пере-

РОССИЯ

5.00 Доброе утро, Россия!
6.45, 7.15, 7.45, 8.05,
8.30 Местное время.
Вести-Саратов.
8.45 "ПРИМАДОННА".
9.45 "Мой серебряный шар.
Савелий Крамаров".
10.45, 13.45, 16.30 Вести.
Дежурная часть.
11.00, 14.00, 17.00 Вести.
11.30, 14.10, 16.40, 20.30
Местное время. Вести-
Саратов.
11.50 Мусульмане.
12.00 Вся Россия.
12.15 "Городок". Дайджест.
12.45 Комната смеха.
14.30 Суд идет.
15.30 "ГРАЖДАНИН НА-
ЧАЛЬНИК-2".
17.15 Кулагин и партнеры.
17.45 "ОБРЕЧЕННАЯ СТАТЬ
ЗВЕЗДОЙ".
18.45 "ЧЕРНАЯ БОГИНЯ".
19.45 Вести. Подробности.
20.00 Вести.
20.50 Спокойной ночи, ма-
лыши!
21.00 "Юрмала".
22.55 Х/ф "ЗЕФИР В ШОКО-
ЛАДЕ". 1994.
0.40 Х/ф "УАЙАТТ ЭРП"
(США, 1994).

КУЛЬТУРА

7.00 Канал "Евроныюз".
10.00, 19.00, 24.00 Новости
культуры.
10.30 "Дневник большой кош-
ки".
11.00 "СЕДЬМАЯ ПЕЧАТЬ"
(Швеция, 1957).
12.35, 15.25 Мультфильм.
12.45 "Культурная революция".
13.40 "ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШЕР-
ЛОКА ХОЛМСА И ДОКТО-
РА ВАТSONA".
14.55 "Кто мы?"
16.10 "В музей - без поводка".
16.20 "ЗООПАРК В ОБУВНОЙ
КОРОБКЕ".
16.45, 1.55 "Плоды просвеще-
ния".
17.45 "Разночтения".
18.15 Живое дерево ремесел.
18.25 "Неизвестный Свири-
дов".
19.10 Концерт Государственно-
го академического Большо-
го симфонического
оркестра им. П.И. Чай-
ковского.

НТВ

6.00 "Сегодня утром".
9.15 "Вопрос... еще воп-
рос".
10.00, 13.00, 16.00 Се-
годня.
10.15 Криминальная Рос-
сия.
10.50 "Принцип домино".
11.50 "АГЕНТСТВО "ЗО-
ЛОТАЯ ПУЛЯ".
13.30 Для тебя.
14.30 "СВОЙ ЧЕЛОВЕК".
15.35, 18.35 Чрезвычай-
ное происшествие.
16.20 "УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ
ФОНАРЕЙ".
19.00 Сегодня.
19.45 Хазанов против
НТВ.
22.00 Сегодня.
22.40 Совершенно сек-
ретно. Информация к
размышлению.
23.45 "ОСНОВНОЙ ИН-
СТИКТ". Детектив
(США, 1992).
2.25 Бильярд.
3.00 Кома: это правда.
3.30 "ЗВЕЗДНЫЕ ВРАТА-
IV".
4.20 Х/ф "ПАРНИ ЧТО
НАДО" (США).

СПОРТ

5.40 Легкая атлетика. Кросс.
Чемпионат Европы.
7.00, 9.00, 12.00, 17.05,
21.05, 0.15 Вести-
спорт.
7.10 Спортивный календарь.
7.15 Гандбол. Чемпионат
мира. Женщины.
9.10 Спорт каждый день.
9.15 Хоккей. Евротур. "Кубок
РОСНО".
11.25 Точка отрыва.
12.10 Спортивный кален-
дарь.
12.15 Футбол. Кубок УЕФА.
Групповой этап.
14.20, 18.00 Плавание.
Чемпионат Европы на
короткой воде.
15.25, 21.20 Биатлон. Кубок
мира. Спринт. Мужчи-
ны.
17.25 Сборная России.
Алексей Ковалев.
19.00, 20.15 Санний спорт.
Кубок мира. Женщины.
19.45 "Самый сильный чело-
век". Кубок мира-2005.
21.15 Вести-спорт. Местное
время.

ТВ-СТС

6.50 "Смешарики".
7.00 "Веселые мелодии".
7.30, 18.25, 19.01, 24.00
"МОЯ ПРЕКРАСНАЯ
НЯНЯ".
8.00, 20.00 "НЕ РОДИСЬ
КРАСИВОЙ".
9.00, 13.30, 19.30, 24.00
Телеком. Новости.
9.30 "ГРЕХИ ОТЦОВ".
10.30 "ЛЮБА, ДЕТИ И ЗА-
ВОД...".
11.00 "ЧУЖОЙ БИЛЕТ". Ме-
лодрама.
13.00 "КАК СКАЗАЛ ДЖИМ".
14.00 "Охотники за привиде-
ниями".
14.30 "Оливер Твист".
15.00 "Люди в черном".
15.30 "Приключения Джеки
Чана".
16.00, 17.00, 17.45, 19.00
Телеком. Новости. Сей-
час.
16.01 "ЗЕНА - КОРОЛЕВА
ВОИНОВ".
17.01 "ЧУДЕСА НАУКИ".
17.30, 17.46 "ЗАЧАРОВАН-
НЫЕ".
21.00 "БЕЗ ЛИЦА". США,
1997 г. Фантастический
триллер.
1.05 "ДВОЙНИК". США, 1997
г. Боевик.

7-ТВ

5.00, 13.30 Конный спорт.
5.30, 23.30 Покер.
6.30, 23.10 Назло рекор-
дам.
6.40 Зарядка для страны.
7.00 Веселые старты.
7.30, 22.10 Звезда авто-
спорта.
7.40 Чемпионат Независи-
мой Федерации рес-
линга «Опасная зона».
8.30 ЖимКласс.
8.40, 19.10, 0.30, 3.10 Му-
зыкальный трек.
9.00, 10.00, 11.00, 12.00,
13.00, 14.00, 15.00,
16.00, 17.00, 18.00,
19.00, 20.00, 21.00,
22.00, 23.00 7 ново-
стей.
9.30 Спортивные танцы.
10.30, 11.30, 12.30, 14.30,
15.30, 16.30, 17.30,
18.30, 19.30, 20.30,
22.30 Диалоги о ры-
балке.
20.10 «220 вольт». Мир экст-
рима.

ТВЦ-САРАТОВ

6.00 Канал "Настроение".
8.45 Газетный дождь.
8.55, 22.30 "ВЕРЕВКА ИЗ
ПЕСКА".
10.00 "САМОЗВАНЦЫ".
11.10 "Алло, ТВ!".
11.45, 14.45, 17.45, 20.45
События. Время мос-
ковское.
12.00 Право на детство.
12.35 "Репортер".
12.45 Денежный вопрос.
13.05 Деловая Москва.
13.35 "ОДНО ДЕЛО НА ДВО-
ИХ".
15.00 "Свой дом".
15.15 Супердиск.
15.50, 19.00 "События. Вре-
мя местное".
16.00 Мультипарад.
16.30 "Гомо Салиенс".
17.35 Европейские ворота
России.
18.05 Пять минут деловой
Москвы.
18.15 "Персональный счет".
19.25 "Прямая речь".
19.50 "Народ хочет знать".
21.25 "УДАР ЛОТОСА". Бое-
вик, Россия, 2001.
23.40 Деликатесы.
0.25 25-й час.
0.50 Петровка, 38.
1.05 "ПИАНИНО". Драма.

ТВ-3

6.30 Победоносный голос
верующего.
7.00 Русские мультфильмы.
7.30 "Сабрина - маленькая
ведьма".
9.00 "ХРАНИТЕЛИ КАМНЯ".
Франция, 1999. Семей-
ный.
11.00 "КОРОЛИ ШУТКИ".
Франция, 1985. Коме-
дия.
13.00 "Осторожно, модерн!".
14.00 "КЛЕОПАТРА". 2-я се-
рия.
15.30 "ВОСКРЕШАЯ МЕРТ-
ВЕЦОВ". США, 1999.
Драма.
18.00, 24.00 "ТРЕТЬЯ СМЕ-
НА".
19.00 Вспоминай "Место
встречи изменить
нельзя".
19.05 "МЕСТО ВСТРЕЧИ ИЗ-
МЕНИТЬ НЕЛЬЗЯ".
20.50 "СВЯТЫЕ ИЗ БУНДО-
КА". США-Канада.

НСТ-REN TV

6.55 "Бейблэйд".
7.25 НаСтоящее утро.
8.30 "МЭШ".
9.30 "24".
9.50 "Час суда. Дела семей-
ные".
10.50 "Час суда".
12.00 "Самые-самые. Альманах
невероятных фактов".
12.30 "24".
13.00 "СТАЯ".
14.15 "СЕКРЕТНЫЕ МАТЕРИА-
ЛЫ".
15.15 "СОЛДАТЫ-5".
16.30 "ФИРМЕННАЯ ИСТО-
РИЯ".
17.45 "МЯТЕЖНЫЙ ДУХ".
18.45 "Дорогая передача".
19.00 "Точка зрения Жиринов-
ского".
19.15 "Медицинский вестник".
19.30 "Геометрия красоты".
19.35 Мудрые советы Старика
Хоттабыча.
19.40 НаСтоящие новости.
20.00 "ОХОТА НА ЗВЕРЯ". Бое-
вик, Канада-Гонконг-Анг-
лия, 2003 г.
22.00 "Магия Дэвида Коппер-
филда: Великая Китайс-
кая Стена".
23.05 "ПОЖИРАТЕЛЬ ЗМЕЙ-2".
Боевик, США.
1.20 "СЕКРЕТНЫЕ МАТЕРИА-
ЛЫ".

ТНТ-САРАТОВ

7.00 "Телеобъектив. Ново-
сти".
7.15 "Саратов: инструкция
по применению".
8.00 "Никеллодеон на ТНТ".
8.30 "Телеобъектив. Ново-
сти".
9.00 "Королевские тайны".
10.00 "ПРОЕКТ "А"-2" Коме-
дийный боевик.
12.15 "Никеллодеон на ТНТ".
13.30 "Телемагазин".
14.00 "Школа ремонта".
14.50 "Охотницы за разу-
мом".
15.00 "ПЛОХИЕ ДЕВЧОН-
КИ".
16.00 "Дом-2. Новая лю-
бовь".
17.00 "ДЕВСТВЕННОСТЬ".
18.00 "Запретная зона".
19.00 "Телеобъектив. Ново-
сти".
19.30 "Телеобъектив. Ново-
сти".
20.00 "Дом-2". Спецвыпуск.

11.00, 21.45 "ТВИН ПИКС".
12.30 "Энциклопедия тайн". "Смертоносные насекомые".
13.20 "Собаки от "А" до "Я". "Такса".
14.25 "Чудеса кино".
15.30 "НА ПРЕДЕЛЕ". 5-я и 6-я серии.
17.00, 23.00 Док. сериал "Остаться в живых".
19.05 Вести. Саратов.
19.25 Авто-Маркет.
19.35 Вести ПФО.
19.50 Саратовские переборы, или Хождение в народ.
20.10 "Городской этюд". Фильм М.Свердлова.
20.35 Знак качества.
20.45 Худ. фильм "СКАЗ ПРО ТО, КАК ЦАРЬ ПЁТР АРАПА ЖЕНИЛ". "Мосфильм", 1976 г.
1.05 SMS ТелеЧат.

12.45 "Культурная революция".
13.40 "ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШЕРЛОКА ХОЛМСА И ДОКТОРА ВАТСОНА".
14.55 "Кто мы?".
16.10 "В музей - без поводка".
16.20 "ЗООПАРК В ОБУВНОЙ КОРОБКЕ".
16.45, 1.55 "Плоды просвещения".
17.45 "Разночтения".
18.15 Живое дерево ремесел.
18.25 "Неизвестный Свиридов".
19.10 Концерт Государственного академического Большого симфонического оркестра им. П.И. Чайковского.
21.15 "ДВОРЯНСКОЕ ГНЕЗДО" (Мосфильм, 1969).
23.00 "Гений места".
23.30 "1825 год. Загадки междоусобицы".
0.25 "Кто там...".
0.50 "Самые громкие преступления и процессы XX века".
1.25 "Медные трубы".
2.45 Мультфильм для взрослых.

9.10 Спорт каждый день.
9.15 Хоккей. Евротур. "Кубок РОСНО".
11.25 Точка отрыва.
12.10 Спортивный календарь.
12.15 Футбол. Кубок УЕФА. Групповой этап.
14.20, 18.00 Плавание. Чемпионат Европы на короткой воде.
15.25, 21.20 Биатлон. Кубок мира. Спринт. Мужчины.
17.25 Сборная России. Алексей Ковалев.
19.00, 20.15 Санный спорт. Кубок мира. Женщины.
19.45 "Самый сильный человек". Кубок мира-2005.
21.15 Вести-спорт. Местное время.
23.15 Профессиональный бокс.
0.25 Санный спорт. Кубок мира. Двойки.
1.45 Волейбол. Лига чемпионов. Мужчины.

7.40 Чемпионат Независимой Федерации реслинга "Опасная зона".
8.30 ЖимКласс.
8.40, 19.10, 0.30, 3.10 Музыкальный трек.
9.00, 10.00, 11.00, 12.00, 13.00, 14.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00, 20.00, 21.00, 22.00, 23.00 7 новостей.
9.30 Спортивные танцы.
10.30, 11.30, 12.30, 14.30, 15.30, 16.30, 17.30, 18.30, 19.30, 20.30, 22.30 Диалоги о рыбалке.
20.10 "220 вольт". Мир экстрима.
21.10 Звезда автострады.
21.30, 3.30 Серия Ле-Ман (Стамбул).
0.40 Интерактивный ТВ-чат.
4.00 Бильярд.

11.00 "КОРОЛИ ШУТКИ". Франция, 1985. Комедия.
13.00 "Осторожно, модерн!".
14.00 "КЛЕОПАТРА". 2-я серия.
15.30 "ВОСКРЕШАЯ МЕРТВЕЦОВ". США, 1999. Драма.
18.00, 24.00 "ТРЕТЬЯ СМЕНА".
19.00 Вспоминая "Место встречи изменить нельзя".
19.05 "МЕСТО ВСТРЕЧИ ИЗМЕНИТЬ НЕЛЬЗЯ".
20.50 "СВЯТЫЕ ИЗ БУНДОКА". США—Канада, 1999. Триллер.
23.00 "ЕЕ ЗВАЛИ НИКИТА".
1.00 "ЦВЕТ НОЧИ". США, 1995. Триллер.
3.00 SMS-игры i-Free.

10.00 "ПРОЕКТ "А"-2" Комедийный боевик.
12.15 "Никелодеон на TNT".
13.30 "Телемагазин".
14.00 "Школа ремонта".
14.50 "Охотницы за разумом".
15.00 "ПЛОХИЕ ДЕВЧОНКИ".
16.00 "Дом-2. Новая любовь!".
17.00 "ДЕВСТВЕННОСТЬ".
18.00 "Запретная зона".
19.00 "Знакомьтесь. Реальное дело".
19.30 "Телеобъектив. Новости".
20.00 "Дом-2". Спецвыпуск.
21.00 "Дом-2. Новая любовь!".
22.00 "МОИ СЧАСТЛИВЫЕ ЗВЕЗДЫ". Комедия.
0.20 "Дом-2. После заката".
0.50 "Телеобъектив. Новости".
1.20 "Наши песни".

«Спорт-сервис» информирует

РУССКОЕ ЛОТО
582-й тираж от 3 декабря 2005 г.
1-й тур: 32, 45, 25, 4, 78, 59.
2-й тур: 88, 83, 26, 19, 18, 75, 56, 7, 81, 6, 31, 63, 21, 84, 61, 62, 2, 13, 72, 14, 60, 33, 9, 12, 57, 22, 38, 40.
3-й тур: 1, 39, 58, 68, 52, 27, 67, 46, 37, 28, 16, 23, 86, 34, 8, 48, 54, 80, 41, 74, 43, 70, 50, 64.
4-й тур: 30, 73, 71, 17, 42, 90, 85, 10, 53, 76, 35, 51, 49, 79, 36, 20, 55, 65, 3, 89, 66, 29, 15, 44, 87, 82, 77, 5, 47.
Невыпавшие бочонки: 11, 24, 69.
Джек-Пот: 1.741.573 руб.
Приз «Кубышка»: 408.880 руб.

ЗОЛОТОЙ КЛЮЧ
383-й тираж от 3 декабря 2005 г.
1-й тур: 78, 70, 28, 63, 36, 42.
2-й тур: 85, 45, 48, 26, 32, 47, 72, 24, 58, 54, 3, 60, 83, 84, 90, 62, 69, 18, 12, 16, 35, 27, 53, 65, 67, 44, 38, 31, 61, 66, 15, 87, 68, 4.
3-й тур: 34, 10, 55, 22, 29, 76, 50, 81, 46, 37, 49, 86, 2, 14, 7, 6, 21, 39, 25, 64, 20, 59, 71.

4-й тур: 56, 77, 19, 73, 11, 82, 8, 89, 43, 33, 40, 75, 17, 51, 41, 1, 74, 88, 57, 5, 9, 52, 80, 13.
Невыпавшие шары: 23, 30, 79.
Джек-Пот: 7.200.398 руб.

ТВ-БИНГО-ШОУ
272-й тираж от 4 декабря 2005 г.
78, 30, 27, 53, 41, 40, 16, 01, 62, 51, 61, 12, 71, 70, 69, 38, 25, 48, 37, 11, 47, 39, 28, 05, 90, 08, 89, 13, 43, 42, 33, 82, 06, 59, 77, 76, 55.

СУПЕРСПОРТЛОТО 6 из 45
106-й тираж от 4 декабря 2005 г.
23, 34, 18, 44, 9, 11.

СПОРТЛОТО 5 из 36
112-й тираж от 4 декабря 2005 г.
31, 36, 22, 25, 10.

ЛОТТО 6 из 49 (Лотто Миллион)
549-й тираж от 4 декабря 2005 г.
42, 17, 49, 13, 39, 35.

КЕНО
137-й тираж от 4 декабря 2005 г.
21, 30, 47, 44, 1, 50, 18.

ПЕРВЫЙ, 21.25 "ЦАРЬ СКОРПИОНОВ", США-Германия, 2002. Режиссер Чак Рассел. В ролях: Дуэйн «Скала» Джонсон, Келли Ху, Бернард Хилл, Грэгг Хеслов. Приключенческий фильм. Египет, город Гоморра, пять тысяч лет назад. Коварный и жестокий правитель Мемнон решает поработить все кочующие народы пустыни. Его огромная армия беспощадно уничтожает тех, кто оказывает сопротивление. Лишь несколько уцелевших племен объединяют свои силы. Они нанимают искусного воина - акадца, который должен проникнуть в стан врага и расправиться с провидицей, предрекающей непобедимость армии Мемнона...
РОССИЯ, 22.55 "ЗЕФИР В ШОКОЛАДЕ". 1994. Режиссер Александр Павловский. В ролях: Михаил Светин, Александр Панкратов-Черный, Ирина Муравьева, Ольга Солодовникова, Лариса Шахворостова, Антон Зайцев, Анум Дохурсо Адотей. Комедия. Бездомный чернокожий парень и смешная девчонка в

один прекрасный день превращаются в короля и королеву жаркой страны Фалендии...
НТВ, 23.45 "ОСНОВНОЙ ИНСТИНКТ", (США, 1992 г.). Режиссер Пол Верховен. В ролях: Майкл Дуглас, Шэрон Стоун, Джордж Дзундза, Стивен Тоболовски. Детектив. Страшная череда убийств на сексуальной почве потрясает Сан-Франциско. Инспектор полиции Ник Каррэн подозревает модную писательницу детективных романов Кэтрин Тромэлл, по сюжетам которой происходили все убийства.
ТТВ, 21.00 "БЕЗ ЛИЦА", США, 1997 г. Режиссер Джон Ву. В ролях: Джон Траволта, Николас Кейдж, Джина Гершон, Джоан Аллен. Фантастический триллер. У бескомпромиссного агента ФБР Шона Арчера есть заклятый враг - наемный террорист с садистскими наклонностями Кастор Трой. Во время операции по задержанию преступника тот получает тяжелое ранение и впадает в кому. Чтобы срочно узнать, где находится заложник преступником бомба, Шону Арчеру при помощи сложной пластической операции пересаживают лицо Троя. Но Кастор Трой вскоре приходит в себя и обнаруживает, что его оставили без лица! Он «надевает» на себя лицо агента Арчера и отправляется прямо к нему домой, чтобы отомстить...

79-04-04
28-05-55
www.avesta-m.ru

КЛИНИКА Авеста-М
Мичурина, 150/154

Врач-гомеопат:
лечение герпеса и хламидиоза без антибиотиков

Арчеру при помощи сложной пластической операции пересаживают лицо Троя. Но Кастор Трой вскоре приходит в себя и обнаруживает, что его оставили без лица! Он «надевает» на себя лицо агента Арчера и отправляется прямо к нему домой, чтобы отомстить...

6.00, 9.00, 12.30 MTV пульс.
7.00, 8.30, 13.30 Ru_zone.
7.30 По домам.
8.00 Тачку на прокатку.
10.00 По домам.
10.30 "ХОЛИОКС".
11.00 "Русская 10-ка".
12.00 "Гид по стилю".
14.15 "News блок Daily".
14.30 Уже можно.
15.00 Свидание с приданным.
15.30 По домам.
16.00 Подстава.
16.30 Точка кипения.
17.00 SMS-чат.
18.00 "Агент Наджика".
18.30 Я хочу лицо знаменитости.
19.00 ЕМА-2005. Русская версия.
21.00 Полный контакт.
22.30 Велик на прокатку!
23.00 Ali G Шоу.
23.30 "News блок Weekly".
24.00 "Молодцы: Рейнарс Кауперс, лидер группы "Brainstorm".
1.00 "Большой киночат".
1.30 MTV бессонница.

СУББОТА 17 ДЕКАБРЯ



ПЕРВЫЙ КАНАЛ

6.00 Новости.
6.10 Х/ф "ДВЕ ЖИЗНИ".
Часть 1-я.
8.00 Играй, гармонь любви-
мая!
8.40 Слово пастыря.
9.00 Дисней-клуб.
10.00, 12.00, 18.00 Ново-
сти (с субтитрами).
10.10 "Три окна".
10.50 Д/ф "Двойная жизнь
Геorgia Буркова".
12.10 Здоровье.
13.00 "ТАЙНЫ МАДАМ
ВОНГ". Приключения.
14.50 Нарисованное кино.
"Алиса в стране чудес".
16.10 "ЦАРЬ СКОРПИО-
НОВ". Приключения.
18.10 Субботний "Ералаш".
18.40 "Кто хочет стать мил-
лионером?"
19.40 Бисквит.
21.00 Время.
21.20 "Умора-2005".
23.10 Что? Где? Когда?
0.50 "ЭВИТА". Муз. фильм
(США, 1996).
3.10 Х/ф "КОРОЛЕВСКИЙ
БЛЕСК".
5.10 Д/ф "Открытое серд-
це".

РОССИЯ

6.00 Доброе утро, Россия!
7.40 Золотой ключ.
8.00, 11.00, 14.00 Вести.
*8.10, 11.10 Местное время.
Вести-Саратов.
8.20 Русское лото.
8.55 "Военная программа".
9.20 Вокруг света.
9.50 Субботник.
10.30 "Секрет успеха".
11.20 "Сто к одному". Телеигра.
12.15 В поисках приключений.
13.15 Клуб сенаторов.
14.20 "ЛЕКАРСТВО ПРОТИВ
СТРАХА". Детектив, 1978
г.
*16.00 "Не за тридевять зе-
мель".
*16.20 "Нам любые дороги до-
роги..." О проблемах до-
рожного строительства
Саратовской области.
*17.05 Брейн-марафон "Ума
палата".
*17.50 Вести недели. Саратов.
18.00 Комната смеха.
18.55 Секрет успеха.
19.50 В Городке.
20.00 Вести.
20.15 Зеркало.
20.30 "Честный детектив".
21.00 Субботний вечер.
22.50 "ШЕСТОЙ ДЕНЬ". Боевик
(США-Канада, 2000).
1.20 "ПАДШИЙ". Триллер
(США, 1998).

НТВ

7.35 Детское утро на НТВ.
8.00, 10.00, 13.00, 16.00
Сегодня.
8.15 "ПОЛИЦЕЙСКИЙ
КЭТТС И ЕГО СОБАКА".
8.45 "Без рецепта". Доктор
Бранд.
9.25 "Дикий мир".
10.15 Главная дорога.
10.55 Кулинарный поединок.
11.55 Квартирный вопрос.
13.20 Особо опасен!
13.55 Х/ф "КОЛЛЕГИ".
16.15 "Женский взгляд".
Ирина Роднина.
16.55 Своя игра.
17.50 "СЫЩИКИ-4".
19.00 Сегодня.
19.30 Профессия - репор-
тер.
19.55 "Программа макси-
мум".
20.50 "АДВОКАТ".
22.00 "Реальная политика".
22.40 "ДЕНЬГИ РЕШАЮТ
ВСЕ". Комедия (США,
1997).
0.45 Мировой бокс. Ночь но-
каутов.
1.25 "ГРЯЗНАЯ ДЮЖИНА".
Боевик (США).
4.20 "ЗВЕЗДНЫЕ ВРАТА-IV".

ТВВ-СТС

6.00 "АКАДЕМИЯ КИКБОК-
СИНГА". Комедийный
боевик.
7.30 Мультфильм "Приклю-
чения барона Мюнхга-
узена".
7.50 "Семья почемучек".
8.20 "Смешарики".
8.30 "Флиппер и Лопака".
9.00 Лучшие программы
"Улицы Сезам".
9.30 "Итси-Битси паучок".
10.00 Мультфильм "Ну, пого-
ди!".
10.10 "ЧУДЕСА". Комедия
(США-Гонконг, 1986).
12.00 "Самый умный". Теле-
игра.
14.00 Кино в деталях.
15.00 "Леонардо Да Винчи.
Человек, который хо-
тел знать все".
16.00 Гость в студии ТТВ.
16.30 "УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ
ФОНАРЕЙ".
17.30 "БЕЗ ЛИЦА". Триллер.
20.25 "МОЯ ПРЕКРАСНАЯ
НЯНЯ".
21.00 "БЕЗЖАЛОСТНЫЕ
ЛЮДИ". США, 1986 г.
Комедия.
23.05 "Хорошие шутки".
Концерт.
1.05 "ЛЕГЕНДЫ ОСЕНИ".
США, 1994 г. Драма.

ТВЦ-САРАТОВ

6.10 "УДАР ЛОТОСА". Боевик.
8.05 Песенка года.
8.30 Православная энциклопе-
дия.
9.00 "Персональный счет".
9.25 Мультфильм.
9.45 АВВГДейка.
10.15 Без репетиций.
10.40 События. Утренний рейс.
11.00 Городское собрание.
11.35 Солнечный круг.
12.15 Фильм-сказка. "ТРИ
ОРЕШКА ДЛЯ ЗОЛУШКИ"
(Чехия).
13.40 "Профессия - жизнь". III
торжественная церемо-
ния вручения премии в
области индустрии здо-
ровья и сохранения сре-
ды обитания человека.
14.45, 19.00, 0.10 События.
Время московское.
15.05 "Лекарство от глупости".
15.55 "КОГДА ДЕРЕВЬЯ БЫЛИ
БОЛЬШИМИ". Мелодра-
ма.
18.00 "Персональный счет".
18.35 "Общественное мнение".
19.10 "ЧИСТО АНГЛИЙСКОЕ
УБИЙСТВО".
21.00 "Постскриптум".
22.00 "ПРОИСКИ ЛЮБВИ". Те-
лесериал.
0.25 "Открытый проект".
2.10 "КАНЗАС-СИТИ". Драма.

НСТ-REN TV

7.30 "Дикая планета".
8.30 "Дейгандр".
8.55 "Близняшки-пятерняшки".
9.20 "Непобедимая команда су-
перобезьянок".
9.50 "Симпсоны".
10.55 "Очевидец".
11.55 "Шестое чувство".
12.50 "Криминальное чтиво".
13.30 "24".
13.50 "Магия Дэвида Коппер-
филда".
14.55 "Невероятные истории".
16.00 "Лиса-строитель". Мульт-
фильм.
16.15 "ОХОТА НА ЗВЕРЯ". Бое-
вик.
18.30 "Найди Свою Террито-
рию".
18.50 Мудрые советы Старика
Хоттабыча.
18.55 Ювента клуб.
19.00 "Неделя".
20.15 "БРИС ВЕЛИКОЛЕП-
НЫЙ". Комедия, Фран-
ция, 2005 г.
22.35 "Остров искушений".
23.55 "БУХТА СТРАСТИ: ЖЕНС-
КИЙ КЛУБ". Эротика,
США.
0.35 "ДЕВУШКИ ИЗ ИНТЕРНЕ-
ТА". Эротика, США.
1.50 "СЕКРЕТНЫЕ МАТЕРИА-
ЛЫ".

2С/РАМБЛЕР

8.00, 14.20 "Летный отряд".
Мультсериал (Канада
Франция).
8.30 "Дикие дети". "Бабуины,
лемуры и орангутанги".
9.30, 14.50 "Игра с продолже-
нием".
10.00 "СКАЗ ПРО ТО, КАК ЦАРЬ
ПЁТР АРАПА ЖЕНИЛ".
"Мосфильм", 1976 г.
12.00, 18.00 "Новости высоких
технологий".
12.30 "Дневники НЛО". "Цидо-
ния. Марсианские хрони-
ки".
13.15 "Ваш личный гид". "За-
падная Африка".
15.30 "НА ПРЕДЕЛЕ".
16.30 "Вкусная жизнь".
17.00 Док. сериал "Остаться в
живых". 3-я серия.
18.30 "Великие умы и наше вре-
мя". "Чарльз Дарвин".
*19.05 Авто-Маркет.
*19.15 "Из Москвы с любовью".
Новосельная викторина.
*19.30 "Алиса в стране чудес". Телеигра.

КУЛЬТУРА

7.00 Канал "Евроныюз".
10.00 Программа передач.
10.10 Библийский сюжет.
10.40 "АУ-У!" (Мосфильм,
1975).
11.50 "Комедианты". "Великий
Бледнолицый".
12.15 Константин Ваншенкин.
13.00, 17.35 Мультфильмы.
14.20 К 100-летию Пушкинско-
го дома.
14.50 "Загадки природы".
15.20 100 лет со дня рождения
Иосифа Хейфица.
16.00 "ПЛОХОЙ ХОРОШИЙ ЧЕ-
ЛОВЕК" (Ленфильм,
1973).
18.10 К 75-летию Эдуарда Гра-
ча.
18.50 Магия кино.
19.30, 24.00 Авторская анима-
ция Гарри Бардина.
19.40 "Сферы".
20.20 Блеф-клуб.
21.00 "Линия жизни". Гарри
Бардин

СПОРТ

5.05, 3.55 Саннй спорт. Кубок
мира.
6.25 Скоростной участок.
7.00, 9.00, 12.00, 21.05,
23.20 Вести-спорт.
7.10 Спортивный календарь.
7.15, 15.15, 21.20 Биатлон.
Кубок мира.
9.10 Спорт каждый день.
9.20 Точка отрыва.
9.55 Профессиональный бокс.
10.50 "Самый сильный чело-
век". Кубок мира-2005.
11.25 "Золотой пьедестал".
Геннадий Сапунов.
12.10 Вести-спорт. Местное
время.
12.15 Спортивный календарь.
12.20 Скоростной участок.
12.55 Хоккей. Евротур. "Кубок
РОСНО". Швеция - Чехия.
16.55 Хоккей. Евротур. "Кубок
РОСНО". Россия - Фин-
ляндия.
19.15 Гандбол. Чемпионат
мира. Женщины. 1/2 фи-

7-ТВ

5.00, 13.00, 18.00 Кон-
ный спорт.
5.30, 23.30 Покер.
6.30 Акробатический рок-
н-ролл.
7.30 Спортивные танцы.
8.30 ЖимКласс.
8.40, 19.10, 0.30, 3.10
Музыкальный трек.
9.00 Веселые старты.
10.30, 12.30, 16.30,
17.30, 18.30, 19.30
Диалоги о рыбалке.
11.00, 17.00, 23.00, 3.30
7 дней спорта.
11.30, 16.10, 22.30 Звез-
да автоспорта.
11.40 Чемпионат Незави-
симой Федерации
реслинга "Опасная
зона".
13.30, 21.00 Racing
Action.
14.30, 20.00 Rally Action.

ТВ-3

6.30 "Гарфилд".
7.30 Русские мультфильмы.
8.00 "Человек-паук".
9.00 "РАДИ ЛЮБВИ К БЕНД-
ЖИ". США, 1977. Семей-
ная комедия.
10.30 "ПРИБЫТИЕ". США, 1996.
фантастика.
13.00 Иди и смотри.
13.15 Свет и тень.
14.00 "ЛАРЕЦ МАРИИ МЕДИ-
ЧИ". Россия, 1980. При-
ключенческий.
16.00 "ФАКТОР ХАОСА". США,
2000. Боевик.
18.00 Это мой дом.
18.10 Встреча с а.н.м. Надеж-
дой Шотт.
18.20 Центр психологии ЛИК.
18.40 Центр Лолиты Лари.
18.50 С благодарностью к гос-
поже Любе.
18.55 Рецепты счастья от Лили-
аны.
19.00 "ОГОНЬ НА ПОРАЖЕ-
НИЕ". США, 1989. Боевик.
21.15 "ЗАМОРОЖЕННЫЙ".
США, 2001. Фантастика.

ТНТ-САРАТОВ

7.00 "Жестокие войны".
7.20 "Приключение пинги-
ненка Лоло".
8.00 "Сейлормун. Луна в
матроске".
9.05, 15.30 "Каламбур".
9.35, 15.00 "Фигли-Мигли".
10.00 "МОИ СЧАСТЛИВЫЕ
ЗВЕЗДЫ". Комедия.
12.15 Мультфильм.
13.00 "Возможности пласти-
ческой хирургии".
14.00 "Верю - не верю".
14.30 "ЭНДИ РИХТЕР, ВЛАС-
ТЕЛИН ВСЕЛЕННОЙ".
16.00 "Дом-2. Новая лю-
бовь".
17.00 "САША + МАША".
18.00 "Запредельные исто-
рии".
19.00 "Саратов: инструкция
по применению".
19.30 "Неделя области".
19.45 "Энгельские подроб-

12.00, 18.00 "Новости высоких технологий".
 12.30 "Дневники НЛО". "Цидония. Марсианские хроники".
 13.15 "Ваш личный гид". "Западная Африка".
 15.30 "НА ПРЕДЕЛЕ".
 16.30 "Вкусная жизнь".
 17.00 Док. сериал "Остаться в живых". 3-я серия.
 18.30 "Великие умы и наше время". "Чарльз Дарвин".
 19.05 "Авто-Маркет".
 19.15 "Из Москвы с любовью". Новогодняя викторина.
 19.20 "Маркиза". Телеигра.
 20.15 "Кулинарный серфинг". "Какаду".
 20.45 Худ. фильм "РОБИН ГУД ПРИНЦ ВОРОВ". США, 1991 г.
 23.10 "Покер шоу".
 0.10 "Разрушители мифов".
 1.10 SMS ТелеЧат.

13.00, 17.35 Мультфильмы.
 14.20 К 100-летию Пушкинского дома.
 14.50 "Загадки природы".
 15.20 100 лет со дня рождения Иосифа Хейфица.
 16.00 "ПЛОХОЙ ХОРОШИЙ ЧЕЛОВЕК" (Ленфильм, 1973).
 18.10 К 75-летию Эдуарда Грача.
 18.50 Магия кино.
 19.30, 24.00 Авторская анимация Гарри Бардина.
 19.40 "Сферы".
 20.20 Блеф-клуб.
 21.00 "Линия жизни". Гарри Бардин.
 22.00 Новости культуры.
 22.20 "ВА-БАНК". Спектакль.
 0.30 Прогулки по Бродвею.
 0.55 "Джем-5". Кэб Кэллоуэй.
 1.25 "Док. фильм (США, 2000).
 2.25 "Гармонист". Док. сказка (Россия, 2003).

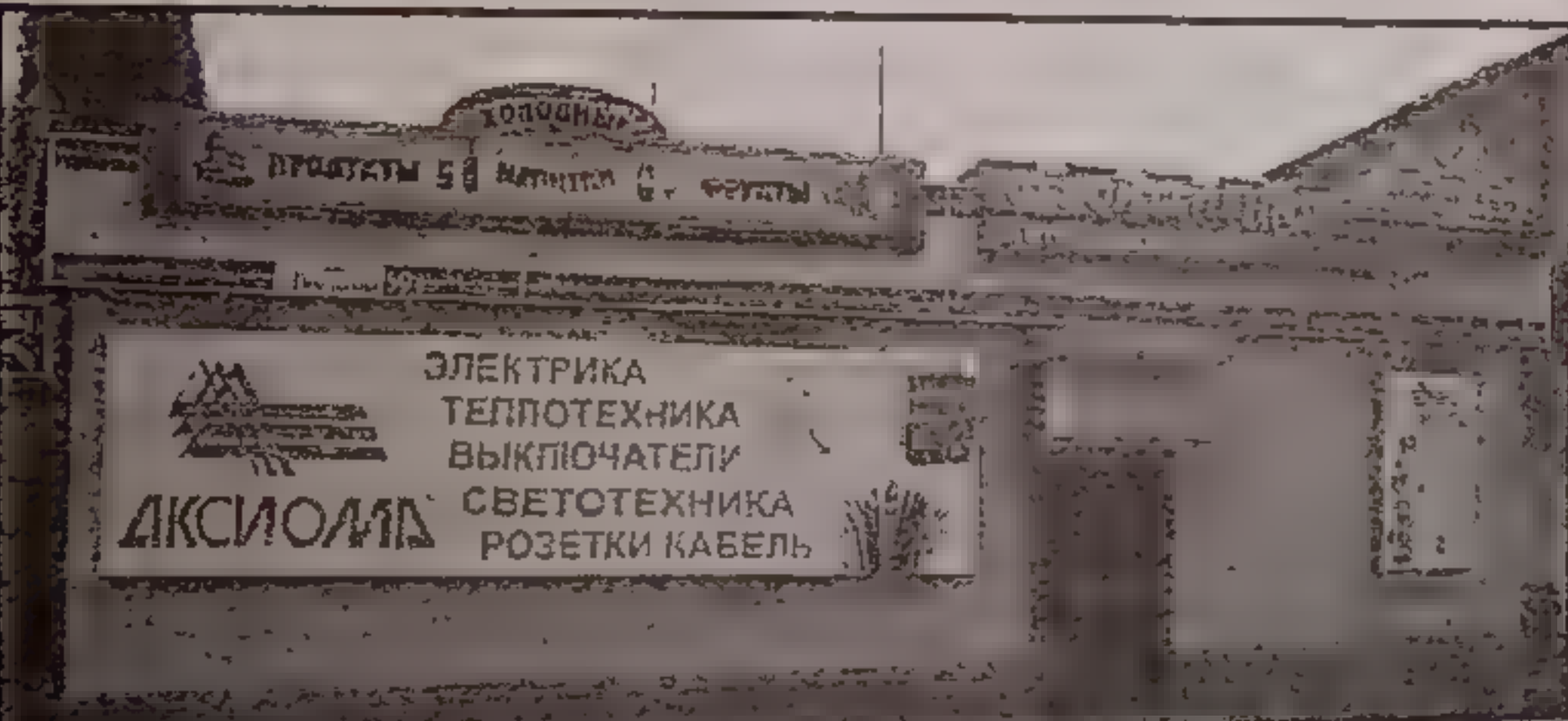
Кубок мира.
 9.10 Спорт каждый день.
 9.20 Точка отрыва.
 9.55 Профессиональный бокс.
 10.50 "Самый сильный человек". Кубок мира-2005.
 11.25 "Золотой пьедестал". Геннадий Сапунов.
 12.10 Вести-спорт. Местное время.
 12.15 Спортивный календарь.
 12.20 Скоростной участок.
 12.55 Хоккей. Евротур. "Кубок РОСНО". Швеция - Чехия.
 16.55 Хоккей. Евротур. "Кубок РОСНО". Россия - Финляндия.
 19.15 Гандбол. Чемпионат мира. Женщины. 1/2 финала.
 21.15 Вести-спорт. Местное время.
 23.30 Бобслей. Кубок мира. Двойки.
 1.50 Футбол. Чемпионат Англии. "Уигэн" - "Чарльтон".

8.30 ЖимКласс.
 8.40, 19.10, 0.30, 3.10 Музыкальный трек.
 9.00 Веселые старты.
 10.30, 12.30, 16.30, 17.30, 18.30, 19.30 Диалоги о рыбалке.
 11.00, 17.00, 23.00, 3.30 7 дней спорта.
 11.30, 16.10, 22.30 Звезда автоспорта.
 11.40 Чемпионат Независимой Федерации реслинга «Опасная зона».
 13.30, 21.00 Racing Action.
 14.30, 20.00 Rally Action.
 15.30, 19.00, 22.40 Звезда автострды.
 15.40 Gillette World Sport.
 22.00 Гонка живых легенд.
 0.40 Интерактивный ТВ-чат.
 4.00 Бильярд.

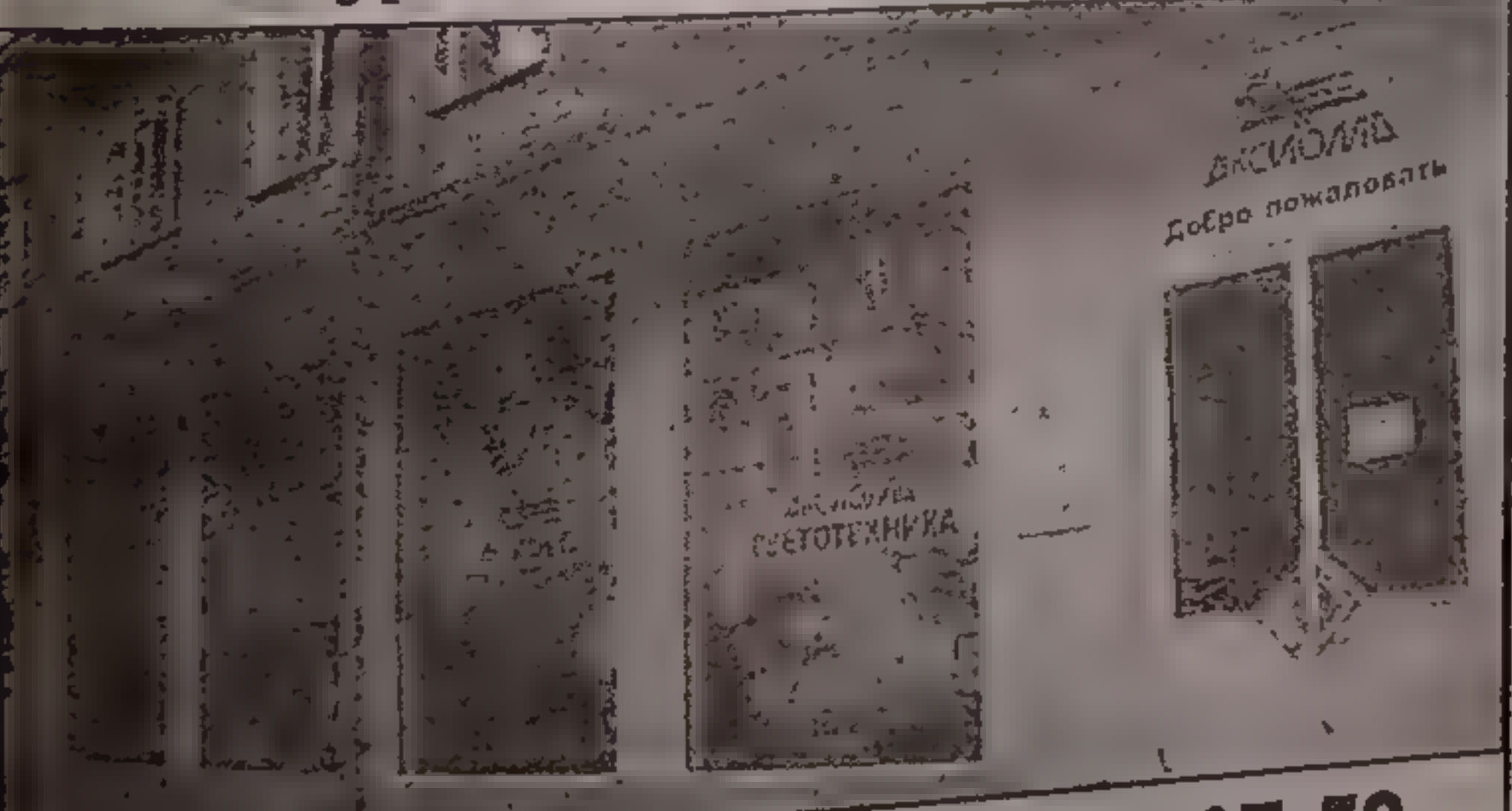
10.30 "ПРИБЫТИЕ". США, 1996. фантастика.
 13.00 Иди и смотри.
 13.15 Свет и тень.
 14.00 "ЛАРЕЦ МАРИИ МЕДИЧИ". Россия, 1980. Приключенческий.
 16.00 "ФАКТОР ХАОСА". США, 2000. Боевик.
 18.00 Это мой дом.
 18.10 Встреча с а.н.м. Надеждой Шотт.
 18.20 Центр психологии лик.
 18.40 Центр Лолиты Лари.
 18.50 С благодарностью к госпоже Любе.
 18.55 Рецепты счастья от Лилианы.
 19.00 "ОГОНЬ НА ПОРАЖЕНИЕ". США, 1989. Боевик.
 21.15 "ЗАМОРОЖЕННЫЙ". США, 2001. Фантастика/ужасы.
 23.00 "БЕССМЕРТНЫЙ".
 24.00 "МУТАНТЫ ИКС".
 1.00 "СВЯТЫЕ ИЗ БУНДОКА". США-Канада, 1999. Триллер.
 3.00 SMS-игры i-Free.

9.35, 15.00 "Фигли-Мигли".
 10.00 "МОИ СЧАСТЛИВЫЕ ЗВЕЗДЫ". Комедия.
 12.15 Мультфильм.
 13.00 "Возможности пластической хирургии".
 14.00 "Верю - не верю".
 14.30 "ЭНДИ РИХТЕР, ВЛАСТЕЛИН ВСЕЛЕННОЙ".
 16.00 "Дом-2. Новая любовь".
 17.00 "САША + МАША".
 18.00 "Запредельные истории".
 19.00 "Саратов: инструкция по применению".
 19.30 "Неделя области".
 19.45 "Энгельсские подробности".
 20.00 "Дом-2". Спецвыпуск.
 21.00 "Дом-2. Новая любовь".
 22.00 "Комеди Клаб".
 23.00 "Дом-2. После заката".
 23.30 "Секс" с Анфисой Чеховой".
 24.00 "Роман с Бузовой".
 1.00 "Секс-инструкции для девушек".
 1.30 "Наши песни".

АКСИОМА -
ЕЩЕ БЛИЖЕ К ВАМ!
48-00-48



Ул. Шехурдина, 39 (СНИИИ), т. 35-41-21



Ул. Вавилова, 43/45, т. 52-07-52

РОССИЯ, 22.50 "ШЕСТОЙ ДЕНЬ". США-Канада, 2000 г. Режиссер Роджер Споттисвуд. В ролях: Арнольд Шварценеггер, Майкл Рапапорт, Тони Голдуин, Майкл Рукер. Боевик. В начале третьего тысячелетия самым суровым законом стал «закон Шестого дня», запрещающий клонирование людей и создание искусственных копий человека. Но огромная подпольная империя вопреки запрету выращивает человечество нового будущего, сонмы управляемых теней. Налаженная машина преступления не давала сбоев, пока в ее совершенный механизм не вмешалась случайность: пилот вертолета Адам Гибсон неожиданно приоткрыл непроницаемую завесу заговора. Теперь он - последний рубеж обороны, отделяющий цивилизацию от общества зомби...

НТВ, 22.40 "ДЕНЬГИ РЕШАЮТ ВСЕ" (США, 1997). Режиссер Бретт Рэтнер. В ролях: Чарли Шин, Крис Такер, Хитер Локлар. Комедия. Телерепортер Рассел становится невольным виновником того, что мелкого чернокожего спекулянта Хэтчета обвиняют в убийстве полицейских. Вы-

нужденный скрываться, Хэтчет требует от Рассела содействия в своей реабилитации.

ТТВ, 21.00 «БЕЗЖАЛОСТНЫЕ ЛЮДИ». США, 1986 г. Режиссер Джим Эйбрахамс. В ролях: Дэбби де Вито, Бет Мидлер, Джадж Рейнхольд, Хелен Слейтер, Анита Моррис, Билл Пулман. Комедия по рассказу О'Генри. Бесчестный бизнесмен Сэм Стоун женился по расчету на нелюбимой, некрасивой, но богатой Барбаре. Когда жену похитили, Сэм Стоун только обрадовался. Эгоистичная Барбара доводит своих горе-похитителей до умопомрачения бесконечными истеричными выходками. В это же время Кэрл Фарнсуорт, неверная любовница Сэма Стоуна, вместе со своим другим любовником Эрлом шантажирует своего «спонсора» Сэма Стоуна. Чем закончится история с похищением для всех ее участников?

НСТ, 20.15 "БРИС ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ". Франция, 2005 г. Режиссер Джеймс Хат. В ролях: Жан Дюжарден, Кловис Корнийяк, Элоди Буше, Брюно Саломон. Комедия. Брис Агостини - взрослый ребенок, родившийся, как гово-

рится, с серебряной ложечкой во рту, то есть счастливым. Он живет в Ницце. Его хобби - девушки, вечеринки и трата отцовского состояния. Его религия - серфинг. Только вот незадача, Брис ни разу в своей жизни не оседлал ни одной мало-мальски удачной волны. Но безмятежная жизнь заканчивается: папа-аферист оказывается за решеткой, а Брис - без средств к существованию. Приятель предлагает прокатиться в Биарриц, где настоящие серферы соревнуются за приличное вознаграждение...

ТВ-3, 21.15 "ЗАМОРОЖЕННЫЙ". США, 2001. Фантастика/ужасы. Режиссер Джон Карл Бюхлер. В ролях: Гетц Отто, Александр Камп, Дэвид Мниберн, Билли Мэддокс. В ледяных просторах Антарктики научная экспедиция находит великолепно сохранившиеся останки загадочного доисторического существа. Перевезенное в американскую лабораторию, это существо, наделенное телом змеи и повадками вампира, возвращается к жизни и начинает безжалостную охоту на людей.

MTV
 6.00, 8.00 MTV пульс.
 7.00 Ru_zone.
 9.15 Объект деланий.
 10.00 По домам.
 10.30 Городские легенды.
 11.00 "Сводный чарт".
 12.00 Стань VJ Финал.
 12.30 Видео Game.
 13.00 "Рингтон чарт".
 14.00 "News блок Weekly".
 14.30 Звездная жизнь: принцы William and Harry.
 15.00 EMA-2005.
 17.00 SMS-битва.
 18.00 Мужики не танцуют.
 18.30 По фитнесу.
 19.00 Хочу, и баста!
 20.00 "Русская 10-ка".
 21.00 Чудеса с прицепом.
 21.30 Дуракавалание.
 22.00 Шоу Бачинского и Стиллавина.
 23.00 Черный юмор Ника Кэннона.
 23.30 Центр рифмы.
 0.30 MTV бессонница.



ВОСКРЕСЕНЬЕ 18 ДЕКАБРЯ

ПЕРВЫЙ КАНАЛ	РОССИЯ	НТВ	ТВ-СТС	ТВЦ-САРАТОВ	НСТ-REN TV
6.00 Новости. 6.10 "Шутка за шуткой". 6.30 "ДВЕ ЖИЗНИ". Часть 2-я. 8.20 Армейский магазин. 8.50 Дисней-клуб. 9.20 "Умницы и умники". 10.00, 12.00 Новости (с субтитрами). 10.10 "Непутевые заметки". 10.30 Пока все дома. 11.20 "Веселые картинки". 12.10 "Гора самоцветов". 12.40 Живой мир. 13.50 "Кумиры". Владимир Коренев. 14.30 "КВН-2005". 16.50 "Большие гонки". 18.00 Времена. 18.50 "Трус, Балбес, Бывалый". Георгий Вичин. 19.40 "Сердце Африки". 21.00 Воскресное "Время". 21.45 "ЛИЧНЫЙ НОМЕР". Боевик (Россия-Италия, 2004). 23.50 Бокс. Григорий Дрозд - Шейн Шварц. 0.20 Суперчеловек. 1.20 Х/ф "ЛЕБЕДИНАЯ ПЕСНЯ". 3.20 "ДЕФЕКТИВНЫЙ ДЕТЕКТИВ". 4.00 Д/ф "Возвращение пророка".	6.00 Доброе утро, Россия! 7.20 Сельский час. 7.45 Всероссийская лотерея "ТВ Бинго шоу". 8.00, 11.00, 14.00 Вести. *8.10, 11.10 Местное время. Вести-Саратов. 8.20 Диалоги о животных. 8.55 "АГЕНТ ПО КЛИЧКЕ "СПОТ". Комедия (США-Австралия, 2001). 10.30 Утренняя почта. 11.20 "Городок". Дайджест. 11.55 Сам себе режиссер. 12.45 "Смехопанорама". 13.15 Парламентский час. 14.20 "Фитиль № 67". 15.05 "ВОРОВКА". Комедия, 1994 г. 17.00 Вести. 17.10 "Валерий Ободзинский. Неизвестная исповедь". 18.05 "Смеяться разрешается". 20.00 Вести недели. 21.00 "Мастер и Маргарита". Накануне. 21.10 Специальный корреспондент. 21.35 Х/ф "ПОПСА". 2005 г. 23.50 "ИСТОРИЯ ЛЮБВИ". Романтическая комедия (Франция-Великобритания, 2002). 1.25 "СМЕРТЕЛЬНЫЙ ГРУЗ". Триллер (Испания, 2003).	6.00 Комедия "ДЕНЬГИ РЕШАЮТ ВСЕ" (США). 7.30 Детское утро на НТВ. "Сказки Баженова". 8.00, 10.00, 13.00, 16.00 Сегодня. 8.15 "ПОЛИЦЕЙСКИЙ КЭТТС И ЕГО СОБАКА". 8.40 Их нравы. 9.25 Едим дома. 10.15, 20.30 Чрезвычайное происшествие. Обзор за неделю. 10.40 "Top Gear". 11.15 Цена удачи. 12.05 "Растительная жизнь". Егор Кончаловский. 13.20 "Звездный бульвар". 14.00 Х/ф "ВАЛЕНТИН И ВАЛЕНТИНА". 16.15 "Один день. Новая версия". 16.55 Своя игра. 17.50 "СЫЩИКИ-4". 19.00 "Сегодня. Итоговая программа". 19.55 Чистосердечное признание. 20.50 "АДВОКАТ". 22.00 "Воскресный вечер". 23.20 "МОСКОВСКАЯ ЖАРА". Боевик (Россия, 2004). 1.15 Х/ф "КРЕСТНЫЙ ОТЕЦ ЭФИРА" (США). 3.25 Х/ф "В СТАНЕ ВРАГА" (США). 5.10 "ЗВЕЗДНЫЕ ВРАТА-IV".	6.00 "БЕРЕГИСЬ, БОЛЬШОЙ БРАТ!" Комедия. 7.30 Мультфильм "Пингвины". 7.50 "Семья почемучек". 8.20 "Смешарики". 8.30 "Флиппер и Лопак". 9.00 "Улица Сезам". 9.30 "Итси-Битси паучок". 10.00 "БЕЗЖАЛОСТНЫЕ ЛЮДИ". Комедия. 12.00 "Жизнь прекрасна". 14.00 "Снимите это немедленно". 15.00 "ЛЮБА, ДЕТИ И ЗАВОД...". 16.00 Истории в деталях. Специальный выпуск. 16.30 "Том и Джерри". 16.45 "МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НАНЯ". 17.20 "МОЛОДЫ И СЧАСТЛИВЫ". 21.00 "МУЖЧИНА ПО ВЫЗОВУ". США, 1999 г. Комедия для взрослых. 22.55 "ОСТОРОЖНО, ЗАДОВ! или ПОХОЖДЕНИЯ ПРАПОРЩИКА". 23.55 Худ. фильм "СТУДИЯ 54". США, 1998.	5.25 "КОГДА ДЕРЕВЬЯ БЫЛИ БОЛЬШИМИ". 7.10 Марш-бросок. 7.40 "Отчего, почему?". 8.35 Наш сад. 9.00 "Дистанционный зритель". 9.20 Приглашение в храм. 9.45 Кулинарная семейка. 10.05 Пятая передача. 10.25 "21 кабинет". 11.00 "Московская неделя". 11.30 Крестьянская заставка. 12.00 "Русская душа". Концерт Людмилы Николаевой. 12.45 "ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ, ИЛИ ПОСТОРОННИМ ВХОД ВОСПРЕЩЕН". Комедия. 14.05 "Приглашает Борис Ноткин". 14.45 События. Время московское. 14.55 Прорыв. 15.25 "Дистанционный зритель". 15.40 "Приглашение в храм". 15.55 Мультфильм. 16.15 "Парк юмора". 16.55 "Звуки времени". 17.55 "ФРАНК РИВА. ПОСЛЕДНИЙ ИЗ ТРЕХ". Х/ф. 20.00 "Момент истины". 21.00 "ПРОИСКИ ЛЮБВИ". 23.05 "Завтра, послезавтра... и все дни недели". 23.45 "Рунет-2005". Церемония вручения премии. 0.50 "Кто на новенького?"	7.20 "Дикая планета". 8.20 "Дейгандр". 8.45 "Близняшки-пятерняшки". 9.10 "Непобедимая команда суперобезьянок". 9.35 "Симпсоны". 11.05 "Дятловы". 11.40 "Неделя". 12.50 "Военная тайна". 13.30 "24". 13.50 "Черный пояс". Док. фильм. 14.55 "Невероятные истории". 16.00 "БРИС ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ". Комедия (Франция). 18.30 "24". 19.00 "Остров искушений". 20.15 "ОФИЦЕР УБОЙНОГО ОТДЕЛА". Боевик, США, 2005 г. 22.20 "Альтернативные годы рок-н-ролла: Коммерческое кино". Док. фильм (США). 23.35 "СЕКС-МИССИЯ". Фантастическая комедия (Польша).
2С/РАМБЛЕР	КУЛЬТУРА	СПОРТ	7-ТВ	ТВ-3	ТНТ-САРАТОВ
8.00, 14.20 "Летный отряд". Мультсериал (Канада Франция). 8.25 "Ваш личный гид". "Западная Африка". 9.15, 14.50 "Игра с продолжением". 9.40 Художественный фильм "Робин Гуд принц воров". США, 1991 г. 12.00, 18.00 "Новости высоких технологий". 12.30 "Кулинарный серфинг". "Какаду". 13.15 "Разрушители мифов". 15.30 "НА ПРЕДЕЛЕ". 16.30 "03". 17.00 "Остаться в живых". 18.30 "Наука из ничего 5".	7.00 Канал "Евроныус". 10.10 Кто в доме хозяин. 10.40 "ПЯТЬДЕСЯТ НА ПЯТЬДЕСЯТ" (Мосфильм, 1972). 12.10 "Легенды мирового кино". 12.35 Музыкальный киоск. 12.55 "Тайна Третьей планеты". Мультфильм. 14.10 К 100-летию Пушкинского дома. 14.40 "Что делать?". 15.25 Док. фильм (Россия, 2004). 16.10 Л. Минкус. Балет "ДОН КИХОТ". 18.30 "Чаплин сегодня". 18.55 "МАЛЫШ" (США, 1921). 19.50 "Вокруг смеха". Нон-стоп. 20.30 "ВОЕННО-ПОЛЕВОЙ	5.00 Санний спорт. Кубок мира. Команды. Трансляция из США. 7.00, 9.00, 1.50, 16.20, 21.05, 23.20 Вести-спорт. 7.10 Спортивный календарь. 7.15, 19.15 Гандбол. Чемпионат мира. Женщины. 9.10 Футбол. Чемпионат Англии. "Уигэн" - "Чарльстон". 11.15 Сборная России. Зоран Гайич. 12.00 Вести-спорт. Местное время. 12.10, 15.15, 21.25, 22.20 Биатлон. Кубок мира. Гонка преследования. 12.55 Хоккей. Евротур. "Кубок РОСНО". Финляндия - Швеция.	5.00, 13.00, 18.00 Конный спорт. 5.30, 23.30 Покер. 6.30 Акробатический рок-н-ролл. 7.00 7 дней спорта. 7.30 Спортивные танцы. 8.30 ЖимКласс. 8.40, 19.10, 0.30, 3.10 Музыкальный трек. 9.00 Веселые старты. 10.30, 12.30, 15.30, 17.30, 18.30, 19.30 Диалоги о рыбалке. 11.00, 19.00, 3.40 Звезда автоспорта. 11.10, 22.10 Gillette World Sport. 11.40, 22.00, 3.30 Звезда автострды. 12.00, 17.00 Гонка живых	6.30 Победоносный голос верующего. 7.30 Русские мультфильмы. 8.00 "Человек-паук". 9.00 Вспоминая "Место встречи изменить нельзя". 9.05 "МЕСТО ВСТРЕЧИ ИЗМЕНИТЬ НЕЛЬЗЯ". 5 серий. Россия, 1979. 17.30 Окно в мир. 18.05 Центр психологии ЛИК. 18.25 Центр Лолиты Лари. 18.35 Встреча с ясновидящей Галиной Вишневской. 18.45 Встреча с ясновидящей Наной. 18.55 Рецепты счастья от	7.00 "Жестокие войны". 7.20, 12.55 Мультфильмы. 8.00 "Сейлормун. Луна в матроске". 9.05, 15.30 "Каламбур". 9.35, 15.00 "Фигли-Мигли". 10.00 "ЧЕСТЬ СЕМЬИ ПРИЦЦИ". Криминальная комедия. 13.30 "Школа ремонта". 14.30 "ЭНДИ РИХТЕР, ВЛАСТЕЛИН ВСЕЛЕННОЙ". 16.00 "Дом-2. Новая любовь". 17.00 "САША + МАША". 18.00 "Школа ремонта". 19.00 "Саратов: инструкция по применению". 19.30 "Морз отныне гласны". 20.00 "Дом-2". Спецвыпуск. 21.00 "Дом-2. Новая лю-

- Западная Африка".
9.15, 14.50 "Игра с продолжением".
9.40 Художественный фильм "Робин Гуд принц воров" США, 1991 г.
12.00, 18.00 "Новости высоких технологий".
12.30 "Кулинарный серфинг". "Какаду".
13.15 "Разрушители мифов".
15.30 "Тайны приключений".
16.30 "03".
17.00 "Остаться в живых".
18.30 "Наука из ничего 5".
19.05 Мультфильм.
19.15 "Маркиза". Телеигра.
20.15 "Рыбачьте с нами".
20.30 "Путешествие в Таиланд".
20.45 Худ. фильм "ТАЙНЫЕ ПРИШЕЛЬЦЫ" США, 1995 г.
23.00 "Остаться в живых".
24.00 "Дикие дети". "Бабуины, лемуры и орангутанги".
1.00 SMS ТелеЧат
- фильм, 1972).
12.10 "Легенды мирового кино".
12.35 Музыкальный фильм.
12.55 "Тайна Третьей планеты" Мультфильм.
14.10 К 100-летию Пушкинского дома.
14.40 "Что делать?".
15.25 Док. фильм (Россия, 2004).
16.10 Л. Минкус. Балет "ДОН КИХОТ".
18.30 "Чипинг сегодня".
18.55 "Малыш" (США, 1921).
19.50 "Вокруг смеха". Нон-стоп.
20.30 "ВОЕННО-ПОЛЕВОЙ РОМАН" (Одесская к/ст., 1983).
22.00 "Широкий формат".
22.30 К 90-летию со дня рождения Эдит Пиаф.
23.35 "МЕДВЕДЬ" (Франция—США, 1988).
1.25 "Охота на Криса Райана".
2.15 "Сверх лав стори". Художник Анатолий Слепышев.
2.40 "Шут Балакирев". Мультфильм для взрослых.
- 7.00, 9.00, 11.00, 16.20 Вести-спорт.
7.10 Спортивные кадры.
7.15, 19.15 Гандбол. Чемпионат мира. Женщины.
9.10 Футбол. Чемпионат Англии. "Уигэн" - "Чарльстон".
11.15 Сборная России. Золан Гайич.
12.00 Вести-спорт. Местное время.
12.10, 15.15, 21.25, 22.20 Биатлон. Кубок мира. Гонка преследования.
12.55 Хоккей. Евротур. "Кубок РОСНО". Финляндия - Швеция.
16.35 Хоккей. Евротур. "Кубок РОСНО". Россия - Чехия.
21.15 Вести-спорт. Местное время.
23.30 Бобслей. Кубок мира. Четверки.
1.50 Футбол. Чемпионат Англии "Мидлсбро" - "Тоттенхэм".
3.50 Фитнес-аэробика. Чемпионат Европы. Финал.
- 6.30 Акробатический рок-н-ролл.
7.00 7 дней спорта.
7.30 Спортивные танцы.
8.30 ЖимКласс.
8.40, 19.10, 0.30, 3.10 Музыкальный трек.
9.00 Веселые старты.
10.30, 12.30, 15.30, 17.30, 18.30, 19.30 Диалоги о рыбалке.
11.00, 19.00, 3.40 Звезда автоспорта.
11.10, 22.10 Gillette World Sport.
11.40, 22.00, 3.30 Звезда автострады.
12.00, 17.00 Гонка живых легенд.
13.30, 21.00 Rally Action.
14.30, 20.00 Racing Action.
16.00 Назло рекордам.
16.10, 22.40 Чемпионат Независимой Федерации реслинга "Опасная зона".
0.40 Интерактивный ТВ-чат.
4.00 Бильярд.
- 8.00 "Человек-паук".
9.00 Вспомогательная "Место встречи изменить нельзя".
9.05 "МЕСТО ВСТРЕЧИ ИЗМЕНИТЬ НЕЛЬЗЯ". 5 серий. Россия, 1979.
17.30 Очарование.
18.05 Центр психологии.
18.25 Центр психологии.
18.35 Встреча с ясновидящей Галиной Вишневской.
18.45 Встреча с ясновидящей Наной.
18.55 Рецепты счастья от Лилианы.
19.00 "ПО ВЗАИМНОМУ СОГЛАСИЮ". США, 1992. Триллер.
21.00 "УБИТЬ КОРОЛЯ". Великобритания—Германия, 2003. Приключенческий.
23.00 "БЕССМЕРТНЫЙ".
24.00 "МУТАНТЫ ИКС".
1.00 "ЗАМОРОЖЕННЫЙ". США, 2001.
3.00 SMS-игры i-Free.
- 9.05, 15.30 "Каламбур".
9.35, 15.00 "Фигли-Мигли".
10.00 "ЧЕСТЬ СЕМЬИ ПРИЦЦИ" Криминальная комедия.
13.30 "Школа ремонта".
14.30 "ЭНДИ РИХТЕР. ВЛАСТЕЛИН ВСЕЛЕННОЙ".
16.00 "Дом-2 Новая любовь".
17.00 "САША + МАША".
18.00 "Школа ремонта".
19.00 "Саратов: инструкция по применению".
19.30 "Меры ответственности".
20.00 "Дом-2". Спецвыпуск.
21.00 "Дом-2". Миссия на болотах.
22.00 "ТНТ-комедии".
23.00 "Дом-2. После заката".
23.30 "Секс" с Анфисой Чеховой.
24.00 "Запредельные истории". Док. триллер.
1.00 "Секс-инструкции для девушек".
1.30 "Наши песни".



ТРУБОПРОВОДНАЯ АРМАТУРА, ТРУБЫ,
ПРИБОРЫ УЧЕТА,
САНТЕХНИЧЕСКИЕ ИЗДЕЛИЯ,
НАСОСЫ, ВЕНТИЛЯТОРЫ, КАЛОРИФЕРЫ,
КОМПРЕССОРЫ, ЭЛЕКТРОДВИГАТЕЛИ,
КАБЕЛЬНО-
ПРОВОДНИКОВАЯ ПРОДУКЦИЯ,
ЭЛЕКТРОТЕХНИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ,
ГРУЗОПОДЪЕМНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ,
ПОДШИПНИКИ,
СТРОИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

45-44-33
ул. ШЕЛКОВИЧНАЯ, 37/45, 7 ЭТАЖ

8 (23) 96-49-27
ПРЕДСТАВИТЕЛЬСТВО В Г. ЭНГЕЛЬСЕ

РАБОТАЙ С НАМИ!

ЭНЕРГОМАШКОМПЛЕКТ

©-П. Комп110х10

ПЕРВЫЙ, 21.45 "ЛИЧНЫЙ НОМЕР" (Россия-Италия, 2004). Режиссер Евгений Лаурентьев. В ролях: Алексей Макаров, Луиз Ломбард, Вячеслав Разбегаев, Юрий Цурило, Виктор Вержбицкий. Майор ФСБ Смолин (с личным номером 40021) совершает побег из чеченского плена. Однако существует видеозапись, где он признает свою вину и вину подчиненных в целом ряде террористических актов, совершенных в нашей стране. Эти признания сделаны под воздействием пыток и различных препаратов, но от этого не легче - теперь Смолин вынужден скрываться от своих же коллег. Террористическая организация «Аслам Аллах», объявившая «священную войну» цивилизации, готовит серию чудовищных акций в нескольких крупных городах Европы. И всего лишь три человека - майор Смолин, журналистка Кэтрин Стоун и чеченец Умар - могут помешать террористам в осуществлении их планов...
РОССИЯ, 21.35 "ПОПСА" (Россия, 2005). Режиссер Елена

Николаева. В ролях: Елена Великанова, Татьяна Васильева, Ольга Дроздова, Дмитрий Певцов, Валерий Гаркалин. Как и многие юные провинциалки, 18-летняя Слава приехала в Москву без денег, но с мечтой стать певицей. Правда, в отличие от других, у нее есть «козырь в рукаве» - визитная карточка музыкального продюсера Ларисы, которая, как ни странно, решает помочь талантливой девушке. Всего за один день Слава получит полное представление и о столице, и о шоу-бизнесе...

ТВ-3, 21.00 "УБИТЬ КОРОЛЯ". Великобритания—Германия, 2003. Приключенческий. Режиссер Майк Баркер. В ролях: Дугрей Скотт, Эмили Уотсон, Тим Рот. Англия, 1645 год. Страна в руинах. Двум лидерам гражданской войны предстоит объединить страну. Но вскоре различие между Ферфаксом - аристократом по происхождению, и Кромвелем - выходцем из низов, оказывается настоящим испытанием для обоих...

6.00, 8.00 MTV пульс.
7.00 Ru_zone.
10.00 Звездная жизнь: принцы William and Harry.
10.30 По фитнесу.
11.00 "С утра постарше".
12.00 Чудеса с прицепом.
12.30 "Большой киночарт" с Арчи.
13.00 "Русская 10-ка". Хит-парад.
14.00 Полный контакт.
15.30 Черный юмор Ника Кэннона.
16.00 "12 злобных зрителей" с Михаилом Гребенцовым.
17.00 SMS-битва.
18.00 Объект деланий.
18.30 Хочу все снять!
19.00 Велик на прокачку!
19.30 Тачку на прокачку!
21.00 "Сводный чарт". Хит-парад.
22.00 "Поцелуй навывлет" с Туттой Ларсен.
23.00 Я хочу лицо знаменитости.
23.30 Большой релиз.
0.30 MTV бессонница.

MTV

ПОНЕДЕЛЬНИК

ANIMAL PLANET

08.00, 14.00, 19.00, 03.00 Помощь домашним животным. 08.30, 14.30, 20.30 Самые забавные животные планеты. 09.00, 15.00, 20.00 Удивительные истории о животных. 09.30, 15.30, 21.30, 01.30, 05.30 Обезьяны: проделки. 10.00, 16.00, 22.00, 06.00 Дневник большой кошки. 10.30, 16.30, 21.00, 05.00 Змеелов. 11.00, 17.00 Самые нежные ручные животные Британии. 11.30, 17.30 Животные в кино. 12.00 Охотник за крокодилами. 13.00, 00.00, 07.00 Полиция Детройта-отдел по защите животных. 18.00 Полиция Хьюстона - отдел по защите животных. 19.30, 03.30 СОС дикой природы. 22.00, 01.00, 06.30 Хищники. 23.00, 04.00 Жизнь птиц. 02.00 Скорая ветеринарная помощь. 02.30 Передовые ветеринарные технологии.

DISCOVERY

08.00, 14.00 Американское казино. 09.00, 15.00 Найти павших. 10.00, 16.00, 03.00 Экстремальные машины. 11.00 Бурные моря Исландии. 12.00, 06.00 За фасадами. 13.00, 01.00, 07.00 Американский чоппер. 17.00 Гонки с киноплёнкой. 18.00 Завезды. 19.00 Самые лучшие. 20.00 Дерзкие проекты. 21.00 Разрушители легенд. 22.00 Смертельный улов. 23.00 Чудеса медицины. 02.00 Осторожно. 04.00 Криминалисты. 05.00 Бычьи акулы с Найджелом Марвеном.

EUROSPORT

10.30 Экстремальный журнал. 11.00, 02.30 Керлинг. Чемпионат Европы. 14.00 Пляжный волейбол. Мировой тур. 15.00 Футбол. Сезон ЧМ. 16.30, 22.00 Снукер. Чемпионат Великобритании. Йорк. 19.30 Евроголы. 20.30 Вот это да!!! 21.00 Горные лыжи. Кубок мира. Мужчины. 01.00 Дакар. 01.30 Автоспорт. Церемония.

HALLMARK

01.00 «ЧУДИЩА, ПО ПИТЕРУ БЕНЧЛИ».

02.30 «КАРЛА».

04.15 «НАРУШЕННАЯ КЛЯТВА».

06.00, 12.45 «ОШЕЛОМЛЕННЫЕ СВАДЬБАМИ».

07.45, 14.30 «РЕБЕНОК НА ПРОДАЖУ».

09.15, 16.00 «ЛЮДИ МОРЕЯ».

11.00, 17.30 «РАССЛЕДОВАНИЯ ОТЦА ДАУЛИНГА - III».

11.45, 18.15 «ДОЧЕРИ МАКЛЕОДА-V».

19.15 «ЖАЖДА УСПЕХА».

21.00, 23.45 «ЗАКОН И ПОРЯДОК - VIII».

22.00 «ПУТЕШЕСТВИЕ НА КРАЙ СВЕТА».

HISTORY

08.00, 14.00 «Личная жизнь Помпеи». Д/ф.

09.30, 15.30 «Сиднейский оперный театр». Д/ф.

10.00, 16.00 «Энди Уорхол - полная Картина». Д/ф.

11.00, 17.00 «СЮРРЕАЛИССИМО!».

12.00, 18.00 «Долгий путь короткая встреча». Д/ф.

13.00, 19.00 «Ютландия - бой дредноутов». Д/ф.

20.00, 01.00 «Великие Художники».

21.00 «Дни потрясшие мир».

22.00 «Фрэнк Синатра - голос эпохи». Д/ф.

00.00 «НАСТОЯЩИЙ КАЗАНОВА».

ЗВЕЗДА

06.00 «Служу России!».

06.30, 22.30 «Технодром имени Кулибина» Тележурнал.

07.00, 23.45, 01.00 «ГТО».

07.15, 15.00 ТИКТАК.

08.00 «Формула здоровья».

08.30, 16.00 «Наблюдая за живой природой».

09.30, 17.30 «РАЗВЯЗКА ПЕТЕРБУРГСКИХ ТАИН».

09.45, 18.15 «ДОЧЕРИ МАКЛЕОДА-V».

19.15 «ФОРД. ЧЕЛОВЕК И МАШИНА».

21.00, 23.45 «ЗАКОН И ПОРЯДОК - VIII».

22.00 «ПОСЛЕ МОЕЙ СМЕРТИ».

19.00 «МУШКЕТЕРЫ 20 ЛЕТ СПУСТЯ». 1-я серия.

20.30 «Городские легенды».

20.40 «ДЕНЬ НЕЗАВИСИМОСТИ».

23.30 «СЕКРЕТНЫЕ МАТЕРИАЛЫ».

ДОМАШНИЙ

07.00, 07.45 «ПОЛЕЗНОЕ УТРО».

07.15, 18.30 «БЕЗ УМА ОТ ТЕБЯ».

11.30 «ВЫЙТИ ЗАМУЖ ЗА КАПИТАНА».

13.30 «Время красоты».

13.45 «В форме».

14.00 «ТАИНА ЛАУРЫ».

15.00, 22.30 «МИР В ТВОЕЙ ТАРЕЛКЕ».

15.30, 23.30 «ВСЕ РЕШИМ С ДОКТОРОМ КУРПАТОВЫМ!» Ток-шоу.

16.30, 00.30 «ГОРА КРАСНЫХ ЯБЛОК».

18.15 «В интересном положении».

19.00, 23.00 «МОЯ ЖИЗНЬ И Я».

19.30 «КТО СТУЧИТСЯ В ДВЕРЬ КО МНЕ?».

21.45 «ДРУЗЬЯ МОЕГО ХОЗЯИНА».

22.00 «Ручная работа».

22.15 «декоративные страсти».

01.50 «ЭНТЕРПРАЙЗ».

02.35 «ЗАЩИТНИК».

03.20 «ТАКОВА ЖИЗНЬ».

04.05 «АНДРОМЕДА».

05.35 «МАЛЕНЬКИЕ МУЖЧИНЫ».

ДЕТСКИЙ МИР/ТЕЛЕКЛУБ

08.00, 12.00 Сборник мультфильмов.

08.15, 12.15 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ЖЕЛТОГО ЧЕМОДАНЧИКА».

09.30, 13.30 Мультсериал.

09.50, 13.50 «ЧУДЕСА В РЕШЕТЕ».

10.00, 14.00 «ПРОДАННЫЙ СМЕХ» 2-я серия.

11.10, 15.10 «ВАСИЛИСА МИКУЛИШНА».

11.30, 15.30 Сборник мультфильмов.

16.00 Сборник мультфильмов.

16.35 Мультсериал «ДЯДЮШКА АУ».

16.55 «ЧУДЕСНЫЙ КОЛОДЕЦ».

17.15 Сборник мультфильмов.

18.00 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ТОЛИ КЛЮКВИНА».

19.05 «СЕРДЦЕ ХРАБРЕЦА».

19.25 Сборник мультфильмов.

20.00, 02.00 «Я ВСЕ РЕШУ САМА».

21.00, 03.00 «КРОТ».

22.00, 04.00 «НА УПЛУ У ПАТРИАРХОВ-2».

23.00, 00. «ЖИЗНЬ КЛИМА САМГИНА».

ДТВ VIASAT

07.00, 14.30 Мультфильмы.

08.00 «Няня».

08.30, 16.25 «КАК УХОДИЛИ КУМИРЫ. Зоя Федорова».

08.55, 18.30 «Нескучная музыка».

09.00 «Телемагазин».

09.30, 21.40 «АГЕНТСТВО КРИМИНАЛЬНЫХ НОВОСТЕЙ».

09.50 «БОЙЦЫ, РАССЕКАЮЩИЕ ТЕНЬ».

12.05, 19.00 «САМОЕ СМЕШНОЕ ВИДЕО».

12.35 «ОКРУГ КОЛУМБИЯ».

13.30 Детективный сериал «КРУТОЙ УОКЕР».

15.30 Игровое шоу «ДЕНЬГИ С НЕБА».

15.40, 21.00 Док. сериал «ОПЕРГРУППА, НА ВЫЕЗД!».

16.50 «ТАИНА ЗОЛОТОЙ ГОРЫ».

18.35 «ОСТОРОЖНО, АФЕРА!».

19.30 «ЖЕНАТЫ И С ДЕТЬМИ...».

19.55 «ВОЗВРАЩЕНИЕ ТИТАНИКА 2».

22.00 «ЭПОХА».

00.15 Авто-новости.

00.35 «ФАНТАЗИИ».

01.10 «ШОУ ДЖЕРРИ СПРИНГЕРА».

ТДК - ДАМСКИЙ КЛУБ

07.00 Музыка на канале.

07.30, 11.00, 18.00 «Красотка».

08.00 «С добрым утром, любимая!».

10.00, 19.00 «Товары любимым».

12.00, 13.00, 16.00, 17.00 «Дамские новости».

12.05 «Твой дом».

13.05 «Приятного аппетита».

14.00 «ТИХАЯ ЗАСТАВА».

16.05 «Наши дети».

17.05 «Помоги себе сам».

20.00 «Зеркало жизни».

21.00 «Ваш личный парапсихолог».

22.00 «УМЕРЕТЬ ДВАЖДЫ».

23.00 «Сексуальная революция».

00.00 «Эротическое шоу».

07.45, 14.15 «КАТЕГОРИЯ 6. РАЗРУШЕНИЕ».

09.15, 15.45 «ПРИЮТ ДЛЯ ЭННИ».

11.00, 17.30 «РАССЛЕДОВАНИЯ ОТЦА ДАУЛИНГА - III».

11.45, 18.15 «ДОЧЕРИ МАКЛЕОДА-V».

19.15 «МЭРИ И ТИМ».

21.00, 23.45 «ЗАКОН И ПОРЯДОК - VIII».

HISTORY

08.00, 14.00, 22.00 «Великие художники».

09.00, 15.00, 21.00 «Дни потрясшие мир».

10.00, 16.00 «Фрэнк Синатра - голос эпохи». Д/ф.

12.00, 18.00 «НАСТОЯЩИЙ КАЗАНОВА».

13.00, 19.00, 01.00 «Великие люди в истории».

20.00 «Украденное золото». Д/ф.

22.30 «Английские монархи». Д/ф.

23.00 «Боевой план». Док. сериал.

00.00 «Потайное сафари». Д/ф.

ЗВЕЗДА

06.00, 08.00, 00.00 Информбюро.

06.30, 22.30 «Оружейка».

07.00, 23.45, 01.00 «ГТО».

07.15, 15.00 ТИКТАК.

08.30, 16.00 «Связь времен». Историко-просветительская программа.

09.00, 14.30 «Наблюдая за живой природой». Док. сериал.

09.30, 17.30 «РАЗВЯЗКА ПЕТЕРБУРГСКИХ ТАИН».

10.30 «Жизнь и смерть Петра Аркадьевича Столыпина». Д/ф.

11.30, 22.00 «Анималия». Док. сериал.

12.00, 01.15 «Священный вопрос». Мировые религии.

12.30, 15.30, 00.30 Новости содружества.

12.45 «МУЖСКОЙ РАЗГОВОР».

16.30 Звездный городок.

18.30 «ТРИЖДЫ О ЛЮБВИ».

20.10, 00.55 Топновости.

20.20, 04.15 «ИЗ ЖИЗНИ ОТДЫХАЮЩИХ».

23.00 «НАСТОЯЩЕЕ». Ток шоу.

01.45 «ВЗБЕСИВШИЙСЯ АВТОБУС».

НАШЕ КИНО

10.00 «ДОНСКАЯ ПОВЕСТЬ».

11.35 «ГОЛУБОЙ ЛЕД».

12.45 «В СТАРЫХ РИТМАХ».

14.10 «БЕЗ ПРАВА НА ПРОВАЛ».

15.25 «ПОСЛЕДНЯЯ ДОРОГА».

17.00 «ЧУЖАЯ РОДНЯ».

18.35 «ДВА КАПИТАНА».

20.10 «ЭНДШПИЛЬ».

20.30 «ЦЕНТРОВОЙ ИЗ ПОДНЕБЕСЬЯ».

22.00 «МОЙ БОЕВОЙ РАСЧЕТ».

23.35 «ПЕРЕХОД ТОВАРИЩА ЧКАЛОВА ЧЕРЕЗ СЕВЕРНЫЙ ПОЛЮС».

00.00 «ПУБЛИКАЦИЯ».

01.25 «РОЖДЕННЫЕ БУРЕЙ».

РБК

06.00, 05.30 Новости. Каждые 30 минут.

06.10, 06.35, 07.10, 07.35, 08.10, 08.35, 09.10, 10.10, 11.10, 12.10, 13.10, 14.10, 15.05, 16.10, 17.15, 18.10, 20.10, 21.20, 22.05, 23.15, 01.15, 02.10, 03.10, 04.10, 05.10 Рынки. 06.15, 07.20, 08.20, 09.20, 10.20, 03.15, 04.15, 05.15 Российская пресса. 06.20, 07.25, 08.45, 09.25 Афиша. 06.25, 17.50 Деловая литература. 06.40, 07.40, 08.40, 10.35, 02.15, 04.20, 05.20 Зарубежная пресса. 06.45, 07.45, 08.25, 09.50, 05.25 Авто-новости. 06.50, 07.50, 08.50, 09.53 Snews. 06.53, 07.53, 08.53, 10.25 Бизнес-стиль. 09.35, 22.10, 05.35 Зарубежный бизнес. 10.40 Рынки. Открытие торгов в России. 10.50, 16.20, 18.50, 03.20, 05.50 Азбука инвестора. 11.15 Диалог. Конкуренция в России. 12.15, 14.35, 18.35 Новости компаний. 12.35 Капитал. 18.35 «Правильный дом».

12.35 «Правильный дом».

19.00, 23.00 «МОЯ ЖИЗНЬ И Я».

19.30 «МАЛЬВА».

21.35 «Городское путешествие».

22.00 «Дом с мезонином».

01.50 «ЭНТЕРПРАЙЗ».

02.35 «ЗАЩИТНИК».

03.20 «ТАКОВА ЖИЗНЬ».

04.05 «АНДРОМЕДА».

05.35 «МАЛЕНЬКИЕ МУЖЧИНЫ».

12.05, 19.00 «САМОЕ СМЕШНОЕ ВИДЕО».

12.35 «ОКРУГ КОЛУМБИЯ».

13.30 «КРУТОЙ УОКЕР».

15.30, 18.45 Игровое шоу «ДЕНЬГИ С НЕБА».

15.40, 21.00 Док. сериал «ОПЕРГРУППА, НА ВЫЕЗД!».

16.50 «БОЛЕВОЙ ПРИЕМ».

19.30 «ЖЕНАТЫ И С ДЕТЬМИ...».

19.55 «ВОЗВРАЩЕНИЕ ТИТАНИКА-2».

22.00 «ЭПОХА-2. ЭВОЛЮЦИЯ».

00.15 Авто-новости.

00.30 «ЭРОТИЧЕСКИЙ ВИДЕОКАЛЕНДАРЬ».

01.40 Юмористическая программа «ДЕВУШКИ НЕ ПРОТИВ...».

02.15 «ШОУ ДЖЕРРИ СПРИНГЕРА».

ТДК - ДАМСКИЙ КЛУБ

07.00 «

10.00, 16.00 «Энди Уорхол - полная Картина». Д/ф.
11.00, 17.00 «СЮРРЕАЛИССИМО!». Д/ф.
12.00, 18.00 «Долгий путь короткая встреча». Д/ф.
13.00, 19.00 «Ютландия - бой дредноутов». Д/ф.
20.00, 01.00 «Великие Художники». Д/ф.
21.00 «Дни потрясшие мир». Д/ф.
22.00 «Фрэнк Синатра - голос эпохи». Д/ф.
00.00 «НАСТОЯЩИЙ КАЗАНОВА».

ЗВЕЗДА

06.00 «Служу России!». Д/ф.
06.30, 22.30 «Технодром имени Кулибина». Тележурнал.
07.00, 23.45, 01.00 «ГТО». Д/ф.
07.15, 15.00 ТИКТАК.
08.00 «Камуфляж». Д/ф.
08.30, 14.30 «Формула здоровья - как победить за живой природой». Док. сериал.
09.30, 17.30 «РАЗВЯЗКА ПЕТЕРБУРГСКИХ ТАИН». Д/ф.
10.25 «Александр Невский». Д/ф.
11.30, 22.00 «Анималия». Док. сериал.
12.00, 01.15 «И жизнь, и слезы, и любовь...».
12.30, 15.30, 00.30 Новости содружества.
12.45 «ВДОВЫ». Д/ф.
16.30 Звездный городок. Знай наших.
18.30 «ЕЩЕ ЛЮБЛЮ, ЕЩЕ НАДЕЮСЬ...». Д/ф.
20.10, 00.55 Топновости.
20.20, 04.15 «34-Й СКОРЫЙ». Д/ф.
23.00 «НАСТОЯЩЕЕ». Ток шоу.
00.00 Информбюро.
01.45 «ШЕСТОЕ ИЮЛЯ».

НАШЕ КИНО

10.00 ИМ ПОКОРЕТСЯ НЕБО.
11.40 «ОНА С МЕТЛОЙ, ОН В ЧЕРНОЙ ШЛЯПЕ».
12.50 «ЭСКАДРОН ГУСАР ЛЕТУЧИХ».
15.30 «МОРДАШКА».
17.00 «ДОНСКАЯ ПОВЕСТЬ».
18.35 «ГОЛУБОЙ ЛЕД».
19.45 «В СТАРЫХ РИТМАХ».
21.10 «БЕЗ ПРАВА НА ПРОВАЛ».
22.25 «ПОСЛЕДНЯЯ ДОРОГА».
00.00 «АПЕЛЛЯЦИЯ».
01.30 «ОПОЗНАНИЕ».

РБК

06.00, 05.30 Новости. Каждые 30 минут.
06.05, 06.53, 07.53, 08.53, 10.25 Бизнес-стиль. 06.15, 07.20, 08.20, 09.20, 10.20, 03.15, 04.15, 05.15 Российская пресса. 06.20, 06.35, 07.25, 08.45, 09.25, 05.05 Афиша 06.25, 17.50 Деловая литература. 06.40, 07.40, 08.40, 10.35, 02.15, 04.20, 05.20 Зарубежная пресса. 06.45, 07.45, 08.25, 09.50, 05.23 Автоновости. 06.50, 07.50, 08.50, 09.53 Snews. 07.10, 07.35, 08.10, 08.35, 09.10, 10.10, 11.10, 12.10, 13.10, 14.10, 15.05, 16.10, 17.15, 18.10, 20.10, 21.20, 22.05, 23.15, 01.15, 02.10, 03.10, 04.10, 05.10 Рынки. 09.35, 22.10, 05.35 Зарубежный бизнес. 10.40 Рынки. Открытие торгов в России. 10.50, 16.20, 18.50, 03.20, 05.50 Азбука инвестора. 11.35 Персона. 12.15, 14.35, 18.35 Новости компаний. 12.35 Рынки. Глобальный взгляд. 13.35, 03.35 Сфера интересов. Столичные миниотели. 14.50, 18.20, 02.20 Звездная пыль. 15.15 В фокусе. Почему не работают интернет магазины. 16.35, 02.35 Капитал. ПИФы в ноябре. 17.35 Рынки. Спецвыпуск. Открытие торгов в Америке. 19.10 Рынки. Спецвыпуск. Итоги торгов в России. 19.35, 04.35 Недвижимость. 20.15 Диалог. Конкуренция в России. 21.10, 01.10 Интрига дня. 22.35 Сфера интересов. Комфортный дом. 23.35 Автоспецт. 00.10 Рынки. Спецвыпуск. Закрытие торгов в Америке. 00.15 В фокусе. Единственный бизнес итоги года.

64-ТВ

07.00, 18.00 Информационный экран.
18.30 «По Вашим заявкам».
18.30, 23.20 Губернский наблюдатель.
18.40 Территория Игр.

16.50 ТАЙНА ЗОЛОТОЙ ГОРЫ.
18.35 «ОСТОРОЖНО, АФЕРА!». Д/ф.
19.30 «ЖЕНАТЫ И С ДЕТЬМИ...». Д/ф.
19.55 «ВОЗВРАЩЕНИЕ ТИТАНИКА 2». Д/ф.
22.00 «ЭПОХА».
00.15 Авто-новости.
00.35 «ФАНТАЗИИ».
01.10 «ШОУ ДЖЕРРИ СПРИНГЕРА».

ТДК - ДАМСКИЙ КЛУБ

07.00 Музыка на канале.
07.30, 11.00, 18.00 «Красотка». Д/ф.
08.00 «С добрым утром, любимая!». Д/ф.
10.00, 19.00 «Товары любимым». Д/ф.
12.00, 13.00, 16.00, 17.00 «Дамские новости».
12.05 «Твой дом».
13.05 «Приятного аппетита».
14.00 «ТИХАЯ ЗАСТАВА».
16.05 «Наши дети».
17.05 «Помоги себе сам».
20.00 «Зеркало жизни».
21.00 «Ваш личный психолог».
22.00 «УМЕРЕТЬ ДВАЖДЫ».
23.00 «Сексуальная революция».
00.00 «Эротическое шоу».
00.30 «Fashion TV».

TV 1000

04.00, 22.00 «ОХОТА НА ЗВЕРЯ».
07.00 «СВИДЕТЕЛЬ».
09.30 «РАСКАЯНИЕ».
11.20 «ДОМ ДУХОВ».
14.00 «МЕДОВЫЙ МЕСЯЦ В ЛАС ВЕТАСЕ».
16.00 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В ПРИЮТ».
18.00 «МОЛОДОЙ АДАМ».
20.00 «МЕТКИЙ СТРЕЛОК».

ТВ 21

10.00, 18.00, 02.00 «ВЕТЕР НАС УНОСИТ».
12.00, 20.00, 04.00 «ЧЕЛОВЕК УМЕР».
13.50, 21.50, 05.50 «ЖЕСТЯНОЙ КУБОК».
16.05, 00.05, 08.05 «ВРЕМЯ ВОЛКОВ».

ВТОРНИК

ANIMAL PLANET

08.00, 14.00, 19.00, 03.00 Помощь домашним животным. 08.30, 14.30, 20.30 Самые забавные животные планеты. 09.00, 15.00, 20.00 Удивительные истории о животных. 09.30, 15.30, 21.30, 01.30, 05.30 Обезьяны-продолки. 10.00, 16.00, 22.30, 06.00 Дневник большой кошки. 10.30, 16.30, 21.00, 05.00 Змеелов. 11.00, 17.00 Жизнь птиц. 12.00 Охотник за крокодилами. 13.00, 00.00, 07.00 Полиция Детройта-отдел по защите животных. 18.00 Полиция Хьюстона - отдел по защите животных. 19.30, 03.30 СОС дикой природы. 22.00, 01.00, 06.30 Хищники. 23.00, 04.00 Людоеды. 23.30, 04.30 Добыча хищника. 02.00 Скорая ветеринарная помощь. 02.30 Передовые ветеринарные технологии.

DISCOVERY

08.00, 14.00 Американское казино. 09.00, 15.00 Найти павших. 10.00, 16.00, 00.00, 03.00 Экстремальные машины. 11.00 Бычий акулы с Найджелом Марвенном. 12.00, 06.00 За фасадами. 13.00, 01.00, 07.00 Американский чоппер. 17.00 Планеты. 18.00 Звезды. 19.00 Самые лучшие. 20.00 Запредельная техника. 21.00, 23.00 Разрушители легенд. 22.00 Смертельный улов. 02.00 Осторожно. 04.00 Криминалисты. 05.00 Конго.

EUROSPORT

10.30 Олимпийские игры. 11.00, 14.00, 01.30 Керлинг. Чемпионат Европы. 13.00 Евроголы. 17.00, 21.00 Снукер. Чемпионат Великобритании. Йорк. 19.30 Футбол. Сезон ЧМ. 01.00 Дакар. 03.00 Турин 2006. 03.15 Олимпийский журнал. Эстафета огня.

HALLMARK

00.45 «СТРАСТЬ ЭЙН РЭНД».
02.30 «ЖАЖДА УСПЕХА».
04.15, 22.00 «ПУТЕШЕСТВИЕ НА КРАЙ СВЕТА».
06.00, 12.45 «ДОКТОР КУИН. ОТ СЕРДЦА К СЕРДЦУ».

10.00, 16.00, 22.30 «Энди Уорхол - полная Картина». Д/ф.
11.00, 17.00 «СЮРРЕАЛИССИМО!». Д/ф.
12.00, 18.00 «Долгий путь короткая встреча». Д/ф.
13.00, 19.00 «Ютландия - бой дредноутов». Д/ф.
20.00, 01.00 «Великие Художники». Д/ф.
21.00 «Дни потрясшие мир». Д/ф.
22.00 «Фрэнк Синатра - голос эпохи». Д/ф.
00.00 «НАСТОЯЩИЙ КАЗАНОВА».

64-ТВ

07.00 18.00 Информационный экран.
18.00 «По Вашим заявкам».
18.30, 23.20 Губернский наблюдатель.
18.40 «КРУТЯЩИЙ МОМЕНТ».
19.00 «МУШКЕТЕРЫ 20 ЛЕТ СПУСТЯ».
20.30 «ДИРЕКТОРИЯ МОДЫ».
20.40 «СТРЕКОЗА».
23.30 «СЕКРЕТНЫЕ МАТЕРИАЛЫ».

ДОМАШНИЙ

07.00, 07.45 «ПОЛЕЗНОЕ УТРО».
07.15, 18.30 «БЕЗ УМА ОТ ТЕБЯ».
11.30 «КТО СТУЧИТСЯ В ДВЕРЬ КО МНЕ?».
13.30 «ЛИНИИ ЖИЗНИ».
14.00 «ТАЙНА ЛАУРЫ».
15.30, 23.30 «ВСЕ РЕШИМ С ДОКТОРОМ КУРПАТОВЫМИ!» Ток-шоу.
16.30, 00.30 «ВОТ ТАКАЯ МУЗЫКА».
19.00, 23.00 «МОЯ ЖИЗНЬ И Я».
19.30 «ЗОСЯ».
21.15 «Модная прививка».
21.30 «С белого листа».
22.00 Бездонные антресоли.
22.30 «ШЕФ».
02.00 «ЭНТЕРПРАЙЗ».
02.45 «ЗАЩИТНИК».
03.30 «ТАКОВА ЖИЗНЬ».
04.15 «АНДРОМЕДА».
05.45 «МАЛЕНЬКИЕ МУЖЧИНЫ».

ДЕТСКИЙ МИР/ТЕЛЕКЛУБ

08.00, 12.00 Сборник мультфильмов.
08.35, 12.35 Мультсериал.
08.55, 12.55 «ЧУДЕСНЫЙ КОЛОДЕЦ».
09.15, 13.15 Сборник мультфильмов.
10.00, 14.00 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ТОЛИ КЛОКВИНА».
11.05, 15.05 «СЕРДЦЕ ХРАБРЕЦА».
11.25, 15.25 Сборник мультфильмов.
16.00 Сборник мультфильмов.
16.40 Мультсериал.
17.00 «ЧУДО - МЕЛЬНИЦА».
17.20 Сборник мультфильмов.
18.00 «КАК ДОМА, КАК ДЕЛА?».
19.25 «УРОК МУЗЫКИ».
19.35 Мультфильм.
20.00, 02.00 «Я ВСЕ РЕШУ САМА».
21.00, 03.00 «КРОТ».
22.00, 04.00 «НА УГЛУ У ПАТРИАРШИХ-2».
23.00, 00.30 «ЖИЗНЬ КЛИМА САМГИНА».

ДТВ VIASAT

07.00, 14.30 Мультфильмы.
08.00 «НЯНЯ».
08.30, 16.25 «КАК УХОДИЛИ КУМИРЫ. Валентина Серова».
08.55, 18.40, 02.05 Музыкальная программа.
09.00 «Телемагазин».
09.30, 21.40 «АГЕНТСТВО КРИМИНАЛЬНЫХ НОВОСТЕЙ».
09.50 «ЭПОХА».

06.00 Дневник большой кошки. 10.30, 16.30, 21.00, 05.00 Змеелов. 11.00, 17.00 Людоеды. 11.30, 17.30 Добыча хищника. 12.00 Охотник за крокодилами. 13.00, 00.00, 07.00 Полиция Детройта-отдел по защите животных. 18.00 Территория животных. 19.30, 03.30 СОС дикой природы. 22.00, 01.00, 06.30 Хищники. 23.00, 04.00 Дикая Индонезия. 02.00 Скорая ветеринарная помощь. 02.30 Передовые ветеринарные технологии.

DISCOVERY

08.00, 14.00 Американское казино. 09.00, 15.00 Найти павших. 10.00, 16.00 Запредельная скорость. 11.00, 05.00 Конго. 12.00, 06.00 За фасадами. 13.00, 01.00, 07.00 Американский чоппер. 17.00 Планеты. 18.00 Звезды. 19.00 Самые лучшие. 20.00 Запредельная техника. 21.00 Разрушители легенд. 22.00 Смертельный улов. 23.00 Спасение подлодки - Специальный выпуск. 00.00 Час «Ч». 02.00 Осторожно. 03.00 Экстремальные машины. 04.00 Криминалисты.

EUROSPORT

10.30 Сноуборд. Кубок мира FIS. Зольден. 11.00 Дакар. 12.00, 02.00 Керлинг. Чемпионат Европы. 14.00 Скелетон. Кубок мира. 15.00, 01.00 Футбол. Кубок УЕФА. 6.30, 22.15 Снукер. Чемпионат Великобритании. Йорк. 19.30 Олимпийский журнал. Эстафета огня. 19.45 Конный спорт. Кубок мира. Женева. 20.45 Гольф. Challenge Tour. 21.15 Парусный спорт. Volvo Ocean Race. 21.45 Избранное по средам. 21.55 Вместе с Алинг. 22.00 Турин 2006.

HALLMARK

00.45 «ЛОВУШКА».
02.30 «МЭРИ И ТИМ».
04.15, 22.00 «ПУТЕШЕСТВИЕ НА КРАЙ СВЕТА».
06.00, 12.30 Дет. сериал «Перри Мейсон. Поцелуй убийцы».
07.45, 14.15 «КАТЕГОРИЯ 6. РАЗРУШЕНИЕ».
09.15, 15.45 «РАБСТВО, ПРАВДИВАЯ ИСТОРИЯ ФАННИ КЕМБЛ».
11.00, 17.30 «РАССЛЕДОВАНИЯ ОТЦА ДАУЛИНГА - III».
11.45, 18.15 «ДОЧЕРИ МАКЛЕОДА-V».
19.15 «КРАЖА ЛИЧНОСТИ».
21.00, 23.45 «ЗАКОН И ПОРЯДОК - VIII».

HISTORY

08.00, 14.00 «Украденное золото» Д/ф.
09.00, 15.00, 21.00 «Дни потрясшие мир».
10.00, 16.00, 22.00 «Великие художники».
10.30, 16.30, 22.30 «Английские монархи» Д/ф.
11.00, 17.00 «Боевой план». Док. сериал.
12.00, 18.00 «Потайное сафари» Д/ф.
13.00, 19.00, 01.00 «Великие люди в истории».
20.00 «Отправление в плавание». Док. сериал.
23.00 «Кровавые розы» Д/ф.
00.00 «Осы и ведьмы» Д/ф.

ЗВЕЗДА

06.00, 08.00, 00.00 Информбюро.
06.30, 22.30 «Грани экстрима».
07.00, 23.45, 01.00 «ГТО».
07.15, 15.00 ТИКТАК.
08.30, 16.00 «Давайте вспомним».
09.00, 14.30 «Жизнь и счастье Александра Бородина». Д/ф.
09.30 «ВОЗВРАЩЕНИЕ ХОДЖИ НАСРЕДИНА».
11.00, 03.30 «Полководец А.В.Суворов» Д/ф.
11.30, 22.00 «Анималия». Док. сериал.
12.00, 01.15 «Никто не забыт...».
12.30, 15.30, 00.30 Новости содружества.
12.45 «ЖУРАВУШКА».
14.15, 04.00 «Миллион вопросов о природе».
16.30 Звездный городок.
17.30 «ОШИБКА РЕЗИДЕНТА».
20.10, 00.55 Топновости.
20.20, 04.15 «МИРОВОЙ ПАРЕНЬ».
23.00 «НАСТОЯЩЕЕ». Ток шоу.
01.45 «ЕДИНСТВЕННАЯ ДОРОГА».
05.45 «Эхо над площадью» Д/ф.

07.00, 07.45 «ПОЛЕЗНОЕ УТРО».
07.15, 18.30 «БЕЗ УМА ОТ ТЕБЯ».
11.30 «ЗОСЯ».
13.00 «Гнездо».
13.30 «Детская».
14.00 «ТАЙНА ЛАУРЫ».
15.00, 22.30 «КУЛИНАРНЫЙ ТЕХНИКУМ».
15.30, 23.30 «ВСЕ РЕШИМ С ДОКТОРОМ КУРПАТОВЫМИ!» Ток-шоу.
16.30, 00.30 «ПОЕДИНОК».
18.15 «Правильный дом».
19.00, 23.00 «МОЯ ЖИЗНЬ И Я».
19.30 «МАЛЬВА».
21.35 «Городское путешествие».
22.00 «Дом с мезонином».
01.50 «ЭНТЕРПРАЙЗ».
02.35 «ЗАЩИТНИК».
03.20 «ТАКОВА ЖИЗНЬ».
04.05 «АНДРОМЕДА».
05.35 «МАЛЕНЬКИЕ МУЖЧИНЫ».

ДЕТСКИЙ МИР/ТЕЛЕКЛУБ

08.00, 12.00 Сборник мультфильмов.
08.40, 12.40 Мультсериал.
09.00, 13.00 «ЧУДО - МЕЛЬНИЦА».
09.20, 13.20 Сборник мультфильмов.
10.00, 14.00 «КАК ДОМА, КАК ДЕЛА?».
11.25, 15.25 «УРОК МУЗЫКИ».
11.35, 15.35 Сборник мультфильмов.
16.00 Сборник мультфильмов.
16.40 Мультсериал.
17.00 «МЕЖА».
17.20 Сборник мультфильмов.
18.00 «БЕЗ СЕМЬИ» 1-я серия.
19.20 «ФЕДОРИНО ГОРЕ».
19.30 Сборник мультфильмов.
20.00, 02.00 «Я ВСЕ РЕШУ САМА».
21.00, 03.00 «КРОТ».
22.00, 04.00 «НА УГЛУ У ПАТРИАРШИХ-2».
23.00, 00.30 «ЖИЗНЬ КЛИМА САМГИНА».

ДТВ VIASAT

07.00, 14.30 Мультфильмы.
08.00 «НЯНЯ».
08.30, 16.25 «КАК УХОДИЛИ КУМИРЫ. Валерий Чкалов».
08.55, 18.40, 02.45 «НЕСЛУЧАЙНАЯ МУЗЫКА».
09.00 «Телемагазин».
09.30, 21.40 «АГЕНТСТВО КРИМИНАЛЬНЫХ НОВОСТЕЙ».
09.50 Худ. фильм «ЭПОХА-2. ЭВОЛЮЦИЯ».
12.05, 19.00 «САМОЕ СМЕШНОЕ ВИДЕО».
12.35 «ОКРУГ КОЛУМБИЯ».
13.30 «КРУТОЙ УОКЕР».
15.30, 18.45 Игровое шоу «ДЕНЬГИ С НЕБА».
15.40, 21.00 До. сериал «ОПЕРГРУППА. НА ВЫЕЗД».
16.50 «ЗОЛОТАЯ БАБА».
19.30 «ЖЕНАТЫ И С ДЕТЬМИ...».
19.55 «ВОЗВРАЩЕНИЕ ТИТАНИКА-2».
22.00 «ЛОЛИТА».
00.50 Авто-новости.
01.10 «ЭРОТИЧЕСКИЙ ВИДЕОКАЛЕНДАРЬ».
02.15 «ДЕВУШКИ НЕ ПРОТИВ...».
02.50 «ШОУ ДЖЕРРИ СПРИНГЕРА».

ТДК - ДАМСКИЙ КЛУБ

«Музыка на канале».
07.30, 11.00, 18.00 «Красотка».
08.00 «С добрым утром, любимая!». Д/ф.
10.00, 19.00 «Товары любимым».
12.00, 13.00, 16.00, 17.00 «Дамские новости».
12.05 «Твой дом».
13.05 «Приятного аппетита».
14.00 «МЕСТО НАВЕРХУ».
16.05 «Наши дети».
17.05, 22.00 «УМЕРЕТЬ ДВАЖДЫ».
20.00 «Зеркало жизни».
21.00 «Ваш личный психолог».
23.00 «Сексуальная революция».
00.00 «Эротическое шоу».
00.30 «Fashion TV».

TV 1000

04.00, 22.00 «КИНОПРОБА».
06.00 «СМЕРТЕЛЬНЫЙ ЛАБИРИНТ».
08.00 «ПОДСТАВА».
09.40 «ЧЕЛОВЕК, КОТОРЫЙ ПЛАКАЛ».
12.00 «Двойная порция» Д/ф.
14.00 «ЦЕЛУЙ КОГО ХОЧЕШЬ».
16.00 «СВАДЬБА В СЕЗОН ДОЖДЕЙ».
18.00 «МУЗЫКА ИЗ ДРУГОЙ КОМНАТЫ».
20.00 «ДОМ ДЕТЕЙ».

19.15 «ФОРД. ЧЕЛОВЕК И МАШИНА».
21.00, 23.45 «ЗАКОН И ПОРЯДОК - VIII».
22.00 «ПОСЛЕ МОЕЙ СМЕРТИ».

HISTORY

08.00, 14.00 «Отправление в плавание». Док. сериал.
09.00, 15.00, 21.00 «Дни потрясшие мир».
10.00, 16.00, 22.00 «Великие Художники».
10.30, 16.30, 22.30 «Английские монархи» Д/ф.
11.00, 17.00 «Кровавые розы» Д/ф.
12.00, 18.00 «Осы и ведьмы» Д/ф.
13.00, 19.00, 01.00 «Великие люди в истории».
20.00 «Наука и свастика» Д/ф.
23.00 «Научный ключ к загадкам истории» Д/ф.
00.00 «Проклятые мумии» Д/ф.
01.30 «Георг Йенсен» Д/ф.

ЗВЕЗДА

06.00, 08.00, 00.00 Информбюро.
06.30, 22.30 «Служивые люди».
07.00, 23.45, 01.00 «ГТО»..
07.15, 15.00 ТИКТАК..
08.30, 16.00 «Космическая Одиссея». Телеочерк.
09.00, 14.30 «Мир Леонида Андреева» Д/ф.
09.30 «ТРЕТЬЯ МОЛОДОСТЬ».
11.00 «Эхо над площадью» Д/ф.
11.30, 22.00 «Анималия». Док. сериал.
12.00, 01.15 «Путешествие в Россию».
12.30, 15.30, 00.30 Новости содружества.
12.45 «ГОЛУБОЙ ЛЕД».
14.00 «Испытание жизнью».
16.30 Звездный городок.
17.30 «СУДЬБА РЕЗИДЕНТА».
20.10, 00.55 Топновости.
20.20, 04.15 «ПРОСТИ».
23.00 «НАСТОЯЩЕЕ». Ток шоу.
01.45 «МЕЧЕННЫЙ АТОМ».
03.30 «Сын отечества» Д/ф.

НАШЕ КИНО

10.00 «ЗВЕЗДА ПЛЕНИТЕЛЬНОГО СЧАСТЬЯ».
12.40 «ЕЖИК».
13.00 «ЗЛОЙ ДУХ ЯМБУЯ».
14.30 «СОН В РУКУ, ИЛИ ЧЕМОДАН».
15.45 «СМЯТЕНИЕ ЧУВСТВ».
17.00 «СТЕПЕНЬ РИСКА».
18.30 «СПАСИТЕ НАШИ ДУШИ!».
19.40 «ЛЕОН ГАРРОС ИЩЕТ ДРУГА».
21.15 «БЕЗ ВИДИМЫХ ПРИЧИН».
22.35 «ПРЕДАТЕЛЬНИЦА».
00.00 «ЛЕВ ТОЛСТОЙ».

РБК

06.00, 05.30 Новости. Каждые 30 минут.
06.10, 06.35, 07.10, 07.35, 08.10, 08.35, 09.10, 10.10, 11.10, 12.10, 13.10, 14.10, 15.05, 16.10, 17.15, 18.10, 20.10, 21.20, 22.05, 23.15, 01.15, 02.10, 03.10, 04.10, 05.10 Рынки. 06.15, 07.20, 08.20, 09.20, 10.20, 03.15, 04.15, 05.15 Российская пресса. 06.20, 07.25, 08.45, 09.25 Афиша. 06.25, 17.50 Деловая литература. 06.40, 07.40, 08.40, 10.35, 02.15, 04.20, 05.20 Зарубежная пресса. 06.45, 07.45, 08.25, 09.50, 05.23 Автоновости. 06.50, 07.50, 08.50, 09.53 Snews. 06.53, 07.53, 08.53, 10.25 Бизнес-стиль. 09.35, 22.10, 05.35 Зарубежный бизнес. 10.40 Рынки. Открытие торгов в России. 10.50, 16.20, 18.50, 03.20, 05.50 Азбука инвестора. 11.15 Эмитенты. 12.15, 14.35, 18.35 Новости компаний. 12.35 Капитал. Глобальные экономические сценарии. 13.35, 03.35 Сфера интересов. Деньги на теле. 14.50, 18.20, 02.20 Звездная пыль. 15.15 В фокусе. Выставочный бизнес. 16.35, 02.35 Капитал. Сколько стоит скорлупа? 17.35 Рынки. Открытие торгов в Америке. 19.10 Рынки. Итоги торгов в России. 19.35, 04.35 Snews. технологии будущего. 20.35 Персона. 21.10, 01.10 Интрига дня. 22.35 Сфера интересов. Тур со страховкой. 23.35 Рекламная пауза. 00.10 Рынки. Спецвыпуск. Закрытие торгов в Америке. 00.15 В фокусе. Как стать медиаманом?

64-TV
07.00 18.00 Информационный экран.
18.00 «По Вашим заявлениям».
18.30, 23.20 Губернский наблюдатель.
18.40 «Телеоко».
19.00 «МУШКЕТЕРЫ 20 ЛЕТ СПУСТЯ».
20.30 «Литературное кафе».
20.40 «КОНАН РАЗРУШИТЕЛЬ».
23.30 «СЕКРЕТНЫЕ МАТЕРИАЛЫ».

ДОМАШНИЙ
07.00, 07.45 «ПОЛЕЗНОЕ УТРО».
07.15, 18.30 «БЕЗ УМА ОТ ТЕБЯ».
11.30 «МАЛЬВА».
13.30 «ВРЕМЯ КРАСОТЫ».
13.45 «В ФОРМЕ».
14.00 «ТАЙНА ЛАУРЫ».
15.00, 22.30 «ИноСтранная кухня».
15.30, 23.30 «ВСЕ РЕШИМ С ДОКТОРОМ КУРПАТОВЫМИ!» Ток-шоу.
16.30, 00.30 «55 ГРАДУСОВ НИЖЕ НУЛЯ».
19.00, 23.00 «МОЯ ЖИЗНЬ И Я».
19.30 «ДАМА С СОБАЧКОЙ».
21.45 «Друзья моего хозяина».
22.00 «САМЫЕ КРАСИВЫЕ ДОМА МИРА. Фермерские дома».
02.00 «ЭНТЕРПРАЙЗ».
02.45 «ЗАЩИТНИК».
03.30 «ТАКОВА ЖИЗНЬ».
04.15 «АНДРОМЕДА».
05.45 «МАЛЕНЬКИЕ МУЖИНЫ».

ДЕТСКИЙ МИР/ТЕЛЕКЛУБ
08.00, 12.00 Сборник мультфильмов.
08.40, 12.40 Мультсериал.
09.00, 13.00 «МЕКА».
09.20, 13.20 Сборник мультфильмов.
10.00, 14.00 «БЕЗ СЕМЬИ» 1-я серия.
11.20, 15.20 «ФЕДОРИНО ГОРЕ».
11.30, 15.30 Сборник мультфильмов.
16.00 Сборник мультфильмов.
16.30 Мультсериал.
16.50 «ВОЛШЕБНАЯ ПТИЦА».
17.10 Сборник мультфильмов.
18.00 «БЕЗ СЕМЬИ» 2-я серия.
19.15 «ХВАСТИВЫЙ МЫШОНОК».
19.25 Мультфильм.
20.00, 02.00 «Я ВСЕ РЕШУ САМА».
21.00, 03.00 «КРОТ».
22.00, 04.00 «НА УТЛУ У ПАТРИАРШИХ-2».
23.00, 00.30 «ЖИЗНЬ КЛИМА САМГИНА».

ДТВ VIASAT
07.00, 14.30 Мультфильмы.
08.00 «НЯНЯ».
08.30, 16.25 «КАК УХОДИЛИ КУМИРЫ. Александр Галич».
08.55, 18.45, 02.10 «НЕСЛУЧАЙНАЯ МУЗЫКА».
09.00 «Телемагазин».
09.30, 21.40 «АГЕНТСТВО КРИМИНАЛЬНЫХ НОВОСТЕЙ».
09.50 «ЦЕЛУЙ КОГО ХОЧЕШЬ».
12.05, 19.00 «САМОЕ СМЕШНОЕ ВИДЕО».
12.35 «ОКРУГ КОЛУМБИЯ».
13.30 «КРУТОЙ УОКЕР».
15.30, 18.50 Игровое шоу «ДЕНЬГИ С НЕБА».
15.40, 21.00 Док. сериал «ОПЕРГРУППА, НА ВЫЕЗД».
16.50 «ВНИМАНИЕ! ВСЕМ ПОСТАМ...».
19.30 «ЖЕНАТЫ И С ДЕТЬМИ...».
19.55 «ВОЗВРАЩЕНИЕ ТИТАНИКА-2».
22.00 «ГЕНЕТИЧЕСКАЯ ОСОБЬ».
00.10 Программа «ШЕФ РЕКОМЕНДУЕТ».
00.15 Авто-новости.
00.35 «ЭРОТИЧЕСКИЙ ВИДЕОКАЛЕНДАРЬ».
01.40 «ДЕВУШКИ НЕ ПРОТИВ...».
02.15 «ШОУ ДЖЕРРИ СПРИНГЕРА».

ТДК — ДАМСКИЙ КЛУБ
07.00 «Музыка на канале».
07.30, 11.00, 18.00 «Красотка».
08.00 «С добрым утром, любимая!».
10.00, 19.00 «Товары любимым».
12.00, 13.00, 16.00, 17.00 «Дамские новости».
12.05 «Твой дом».
13.05 «Приятного аппетита».
14.00 «МЕСТО НАВЕРХУ».

онов. Жеребьевка. 15.00 Футбол. Кубок УЕФА. Жеребьевка. 15.30, 21.30 Биатлон. Кубок мира. 17.00, 23.00 Снукер. Чемпионат Великобритании. Йорк. 21.00, 01.00, 03.00 Футбол. 24 лучших клуба Европы. 01.30 Экстремальный журнал. 02.00 Экстремальные виды спорта.

HALLMARK
00.45 «КЛЕОПАТРА».
02.30, 19.15 «ФОРД. ЧЕЛОВЕК И МАШИНА».
04.15 «ПОСЛЕ МОЕЙ СМЕРТИ».
06.00, 12.45 «ТОЛЬКО ЛЮБОВЬ».
07.30, 14.15 «СКАНДАЛ В БОГЕМИИ».
09.15, 15.45 «ЖЕРЕБЕНОК».
11.00, 17.30 «РАССЛЕДОВАНИЯ ОТЦА ДАУЛИНГА — III».
11.45, 18.15 «ДОЧЕРИ МАКЛЕОДА-V».
21.00, 23.45 «ЗАКОН И ПОРЯДОК - VIII».
22.00 «ТАЙНА».

HISTORY
08.00, 14.00, 20.00 «Наука и свастика». Д/ф.
09.00, 15.00, 21.00 «Дни потрясшие мир».
10.00, 16.00, 22.00 «Великие художники».
10.30, 16.30, 22.30 «Английские монархи». Д/ф.
11.00, 17.00 «Научный ключ к загадкам истории». Д/ф.
12.00, 18.00 «Проклятие мумии». Д/ф.
13.00, 19.00 «Великие люди в истории».
13.30, 19.30 «Георг Йенсен». Д/ф.
23.00 «КОЛОНИЯ».
00.00 «Вставай, проснись». Д/ф.
01.00 «Американские корпорации». Д/ф.

ЗВЕЗДА
06.00, 08.00, 00.00 Информбюро.
06.30 «Жизнь продолжается!» Программа Александры Ливанской.
07.00, 23.45, 01.00 «ГТО».
07.15, 15.00 ТИТАК.
08.30, 16.00, 01.15 «Военная лира».
09.00, 14.30 «Мир Виктора Васнецова». Д/ф.
09.30 «КОМЕТА».
10.45 «Сын отчества». Д/ф.
11.30, 22.00 «Анималия». Док. сериал.
12.00, 22.30 «Чемодан истории».
12.30, 15.30, 00.30 Новости содружества.
12.45 «ПОРТРЕТ С ДОЖДЕМ».
16.30 Звездный городок.
17.30 «МИССИЯ В КАБУЛЕ».
20.10, 00.55 Топ-новости.
20.20, 04.15 «ЦЕЛЮТСЯ ЗОРИ».
23.00 «НАСТОЯЩЕЕ». Ток шоу.
01.45 «ПЕРВЫЙ ЭШЕЛОН».

НАШЕ КИНО
10.00 «СТЕПЕНЬ РИСКА».
11.30 «СПАСИТЕ НАШИ ДУШИ!».
12.40 «ЛЕОН ГАРРОС ИЩЕТ ДРУГА».
14.15 «БЕЗ ВИДИМЫХ ПРИЧИН».
15.35 «ПРЕДАТЕЛЬНИЦА».
17.00 «ЖИТЕЙСКОЕ ДЕЛО».
17.35 «ДЕЛО РУМЯНЦЕВА».
19.15 Мультфильм.
19.20 «ЖЕНА УШЛА».
20.50 «СОЛДАТЫ».
22.30 «ШКОЛЬНЫЙ ВАЛЬС».
00.00 Фильм-опера «ПИКОВАЯ ДАМА».
01.30 «УКРАДЕННЫЙ ПОЕЗД».

РБК
06.00, 05.30 Новости. Каждые 30 минут.
06.10, 06.35, 07.10, 07.35, 08.10, 08.35, 09.10, 10.10, 11.10, 12.10, 13.10, 14.10, 15.05, 16.10, 17.15, 18.10, 20.10, 21.20, 22.05, 23.15, 01.15, 02.10, 03.10, 04.10 Рынок. 06.15, 07.20, 08.20, 09.20, 10.20 Российская пресса. 06.20, 07.25, 08.45, 09.25, 04.15 Афиша. 06.25, 17.50 Деловая литература. 06.40, 07.40, 08.40, 10.35 Зарубежная пресса. 06.45, 07.45, 08.25, 09.50 Автоновости. 08.50, 07.50, 08.50, 09.53 Snews. 06.53, 07.53, 08.53, 10.25, 02.15, 03.15 Бизнесстиль. 09.35, 22.10 Зарубежный бизнес. 10.40 Рынки. Спецвыпуск. Открытие торгов в России.

08.30, 16.25 «КАК УХОДИЛИ КУМИРЫ. Михаил Жаров».
08.55, 18.55, 03.50 Музыкальная программа.
09.00 «Телемагазин».
09.30, 21.40 «АГЕНТСТВО КРИМИНАЛЬНЫХ НОВОСТЕЙ».
09.50 «ГЕНЕТИЧЕСКАЯ ОСОБЬ».
12.05, 19.00 «САМОЕ СМЕШНОЕ ВИДЕО».
12.35 «ШОУ РЕКОРДОВ ГИННЕССА».
13.30 «КРУТОЙ УОКЕР».
15.30 Игровое шоу «ДЕНЬГИ С НЕБА».
15.40, 21.00 Альманах невероятных событий «ЭТОТ БЕЗУМНЫЙ МИР».
16.50 «ФРАНЦУЗСКИЙ ВАЛЬС».
19.30 «ЖЕНАТЫ И С ДЕТЬМИ...».
19.55 Шокирующая документалистика «В ЗОНЕ РИСКА. ОПАСНЫЕ ПРОФЕССИИ».
22.00 «ЛУЧШИЕ ИЗ ЛУЧШИХ-2».
00.10 Программа «ШЕФ РЕКОМЕНДУЕТ».
00.15 Авто-новости.
00.35 «ЭРОТИЧЕСКИЙ ВИДЕОКАЛЕНДАРЬ».
01.45 «КОРОЛЬ МУРАВЬЕВ».
04.00 «ШОУ ДЖЕРРИ СПРИНГЕРА».

ТДК — ДАМСКИЙ КЛУБ
07.00 «Музыка на канале».
07.30, 18.00 «Красотка».
08.00 «С добрым утром, любимая!».
10.00, 19.00 «Товары любимым».
11.00 «Ваш доктор».
12.00, 13.00, 16.00, 17.00 «Дамские новости».
12.05 «Имею право».
13.05 «Приятного аппетита».
14.00 «ЧЕСТЬ ИМЕЮ».
16.05 «Наши дети».
17.05 «УМЕРЕТЬ ДВАЖДЫ».
20.00 «Зеркало жизни».
21.00 «Ваш личный парапсихолог».
22.00 «СЕМЬЯ».
23.00 «Сексуальная революция».
00.00 «Эротическое шоу».
00.30 «Fashion TV».

TV 1000
04.00, 22.00 «БЛИЗНЕЦЫ».
06.00 «СРЕДИЗЕМНОЕ МОРЕ».
08.00 «НА ВИЛЛЕ».
10.00 «ОСТОРОЖНО, ДВЕРИ ЗАКРЫВАЮТСЯ».
12.00 «ИРИС».
14.00 «ПРАВИЛА СЕКА».
16.00 «ЗАГНАННЫЙ».
18.00 «ЛАНТАНА».
20.00 «ПОПУТЧИКИ».

ТВ 21
10.00, 18.00, 02.00 «ГРИПСХОЛЬМ».
11.40, 19.40, 03.40 «СИРЕНЕВОЕ ТАКСИ».
13.40, 21.40, 05.40 «ЖЕРМИНАЛЬ».
16.15, 00.15, 08.15 «ПОБЕГ С «ЕЛИСЕЙСКИХ ПОЛЕЙ».

СУББОТА

ANIMAL PLANET
08.00 Прогулки Джеффа Корвина. 09.00 Как стать... 10.00, 14.00 Самые забавные животные планеты. 11.00, 20.00 Охотник за крокодилами. 12.00, 18.00, 06.00 Обезьяны-проделки. 12.30, 18.30, 08.30 Поместье сурикатов. 13.00, 19.00, 07.00 Дневник большой кошки. 13.30, 19.30, 02.30, 07.30 Добыча хищника. 15.00 Отдел по охране животных. 16.00 Живая природа. 17.00 Амазонка - супер река. 21.00, 03.00 Самые несносные ручные животные Британии. 21.30, 03.30 Животные в кино. 22.00 Гориллы. 23.00, 04.00 Священные животные фараонов. 00.00, 05.00 Зодиак по кинотайски. 01.00 Тарантул. 02.00 Людоеды.

DISCOVERY
08.00, 14.00 Мощные машины. 08.30, 14.30 Железная авиация. 11.00, 05.00 Рыболовные приключения Рекса Ханта. 12.00 Тайны древних империй. 13.00, 07.00 Разрушители легенд. 17.00 Небес...

20.00 Дом актера.
00.30 «Жизнь продолжается!» Программа Александры Ливанской.
02.00 «КРЕЙЦЕРОВА СОНАТА».
05.00 «Погребение пето не было». Д/ф.

НАШЕ КИНО

10.00 «ЖИТЕЙСКОЕ ДЕЛО».
10.35 «ДЕЛО РУМЯНЦЕВА».
12.15 Мультфильм.
12.20 «ЖЕНА УШЛА».
13.50 «СОЛДАТЫ».
15.30 «ШКОЛЬНЫЙ ВАЛЬС».
17.00 «У ТЕБЯ ЕСТЬ Я».
17.35 «ЧЕЛОВЕК, КОТОРОМУ ВЕЗЛО».
18.55 «КОМУ НА РУСИ ЖИТЬ...».
21.10 «ЛЮБОВЬ НЕМОЛОДОГО ЧЕЛОВЕКА».
22.25 «ВПЕРВЫЕ ЗАМУЖЕМ».
00.00 «ПЕРИКОЛА».
01.20 «БОГАТАЯ НЕВЕСТА».

РБК

06.00, 05.30 Новости. Каждые 30 минут.
06.10, 18.10, 22.10 Звездная пыль. 06.15, 23.15 Диалог. Конкуренция в России. 07.05, 10.35 Зарубежный бизнес. 07.35 Сфера интересов. Столичные минителы. 08.10 Интрига дня. 09.05, 13.35 Рынки. Итоги недели. 09.35, 05.05 Недвижимость. 10.05, 20.35, 05.35 Персона. 11.05 Сфера интересов. Деньги на теле. 11.35 Рынки. Глобальный взгляд. 12.05, 22.15, 04.05 Афиша. 12.15 В фокусе. Почему не работают интернет-магазины. 13.05, 03.05 Авто-эксперт. 14.10, 23.10 Бизнесстиль. 14.15 В фокусе. Как стать медиамагнатом? 15.05 Рекламная пауза. 15.35, 02.05 Компании. 16.05 Сфера интересов. Зимний экстрим. 16.35 Капитал. Глобальные экономические сценарии. 17.10 Азбука инвестора. 17.15 Эмитенты. 18.15 Диалог. Украина. эксперименты новейшей истории. 19.05, 00.05 Зарубежный бизнес. Обзор за неделю. 20.05 Snews. технологии будущего. 21.05, 01.05 Мир за неделю. 22.35 Сфера интересов. Рынок интернет-рекламы. 02.35 Сфера интересов. Тур со страховкой. 03.35 Капитал. ЛПФ в ноябре. 04.15 В фокусе. Рынок моторизованных забав.

64-TV

08.00 Информационный экран.
10.00 Духовно-назидательная программа «СВЕТИЛЬНИК».
10.10 Мультфильм для детей.
10.20 «Литературное кафе».
10.30 Анимационный мультфильм.
11.00 «СТАРШИЙ СЫН».
12.30 «Директория моды».
12.40 «Территория игр».
13.00 «ДЕНЬ НЕЗАВИСИМОСТИ».
15.30 «Крутящий момент».
15.50 «Мировая прогулка».
16.00 «ОПЕРАЦИЯ КООПЕРАЦИЯ».
17.30 «ДРУЗЬЯ».
18.20 Развлекательное шоу.
19.00 «Обязательная программа».
19.20 «НЕСКОЛЬКО ДОЛЛАРОВ БОЛЬШЕ».
22.00 «СТРЕКОЗА».

ДОМАШНИЙ

07.00, 07.45 «ПОЛЕЗНОЕ УТРО».
07.15, 18.30 «БЕЗ УМА ОТ ТЕБЯ».
11.30 «ЕКАТЕРИНА ВОРОНИНА».
13.40 «В Интересном положении».
14.00 «ТАЙНА ЛАУРЫ».
15.00, 22.30 «ШЕФ».
15.30, 23.30 «ВСЕ РЕШИМ С ДОКТОРОМ КУРПАТОВЫМИ!» Ток-шоу.
16.30, 00.30 «ОЛЕСЯ».
19.00, 23.00 «МОЯ ЖИЗНЬ И Я».
19.30 «САША-САШЕНЬКА».
21.15 «Друзья моего хозяина».
21.45 «Модная прививка».
22.00 «Декоративные страсти».
22.15 «Правильный дом».
02.00 «ЭНТЕРПРАЙЗ».
02.45 «ЗАЩИТНИК».
03.30 «ТАКОВА ЖИЗНЬ».
04.15 «АНДРОМЕДА».
05.45 «МАЛЕНЬКИЕ МУЖИНЫ».

ТВ 21

10.00, 18.00, 02.00 «СТРАНА ОБЕЗЬЯН».
11.30, 19.30, 03.30 «РЕДКИЕ ПТИЦЫ».
13.10, 21.10, 05.10 «ВА-БАНК».
14.50, 22.50, 06.50 «КЛЕТКА ДЛЯ КРОЛИКОВ».
16.25, 00.25, 08.25 «СТРАСТНАЯ НЕДЕЛЯ».

ВОСКРЕСЕНЬЕ

ANIMAL PLANET

08.00 Прогулки Джеффа Корвина. 09.00 Священные животн. 11.00, 20.00 Охотник за крокодилами. 12.00, 18.00, 06.00 Обезьяны-проделки. 12.30, 18.30, 08.30 Поместье сурикатов. 13.00, 19.00, 07.00 Дневник большой кошки. 13.30, 19.30, 07.30 Добыча хищника. 14.00 Самые несносные ручные животные Британии. 14.30 Животные в кино. 15.00 Остин Стивенс. 16.00, 02.00 Убить, чтобы выжить. 17.00, 23.00, 03.00 Дикая Индия. 21.00, 04.00 Линделл приходит на помощь. 22.00, 05.00 Бивни и татуировки. 00.00 Полиция Хьюстона - отдел по защите животных. 01.00 Коста-риканские крокодилы-убийцы.

DISCOVERY

08.00, 14.00, 17.00 Грандиозные сооружения. 09.00, 15.00 Воздушные гиганты. 10.00, 16.00 Первая десятка. 11.00 Рыболовные приключения Рекса Ханта. 12.00 Юрский период. 13.00 Разрушители легенд. 18.00 Полети со мной. 19.00, 05.00 Голубая планета. 20.00 Истории дизайна. 21.00 Переполющенное небо. 22.00 Пирамида - За пределами воображения. 23.00 Призраки в Джорджии. 01.00 Гонки с кинопланкой. 02.00 Чудеса медицины. 03.00 Осторожно. 04.00 Реанимация как она есть. 06.00 За фасадами. 07.00 Американский чоппер.

EUROSPORT

10.30 Турин 2006. 10.45 Экстремальный журнал. 11.15, 17.30 Бобслей. Кубок мира. Кортин. 12.15, 15.00 Биатлон. Кубок мира. 13.00 Горные лыжи. Кубок мира. Валь д'Изер. 14.30, 15.45, 22.00 Прыжки на лыжах с трамплина. Кубок мира. 18.15, 23.00 Снукер. Чемпионат Великобритании. Йорк. 21.00 Лыжные гонки. Кубок мира. Канмор. 22.30 Олимпийские игры. Цель - Турин. 02.00, 03.15 Новости. 02.15 Сумо.

HALLMARK

01.00 «РОКОВОЕ СОБЛАЗНЕНИЕ».
02.30 «КЛУБ ВЫЖИВШИХ».
04.15, 23.15 «ПРАЗДНИК ВСЕХ СВЯТЫХ».
06.00, 13.00 «ВТОРОЙ МЕДОВЫЙ МЕСЯЦ».
07.30, 14.30 «ВОЙНА ВЭРИЕНА».
09.30, 16.30 «НАЗАД В ДЕЛТУ».
11.15, 18.15 «ЗЕМНОЕ МОРЕ».
20.00 «В ЛЕДЯНОЙ ТЕМИЦЕ».
21.45 «НА СВОБОДУ».

HISTORY

08.00, 14.00, 20.00 «Гарем». Д/ф.
09.00, 15.00 «Убийство в Стоунхендже». Д/ф.
10.00, 16.00, 22.00 «Великие художники».
10.30, 16.30, 22.30 «Английские монархи».
11.00, 17.00 «О деньгах. Война за нефть». Д/ф.
11.30, 17.30 «О деньгах. Искусство и грабеж». Д/ф.
12.00, 18.00 «Грейс Келли». Д/ф.
13.00, 19.00 «Президент Кеннеди застрелен». Д/ф.
21.00 «Кто поджег Рим?». Д/ф.
23.00 «Генрих VIII». Мини-сериал.
01.00 «Проблема палестины». Д/ф.

ЗВЕЗДА

06.00, 22.15 «ДЕЛО БЫЛО В ПЕНЬКОВЕ».
07.45, 18.00 «Великий Матисс». Д/ф.
08.30 «БАБУШКИН ВУК».
10.00, 21.00 «Служу России».
10.30 «Жизнь продолжается!» Программа

стиль. 12.15 В фокусе. Рынок интернет-магазинов. 13.10, 18.10, 22.10, 02.15 Звездная пыль. 13.15 Эмитенты. 14.15 В фокусе. Выставочный бизнес. 15.05 Мюзик-неделя. 16.05 Сфера интересов. Столичные минителы. 16.35 Капитал. Сколько стоит скорлупа? 17.10, 05.50 Азбука инвестора. 17.15 В фокусе. Радикальная мертедобыча. 18.15 Диалог. Конкуренция в России. 19.35 Рекламная пауза. 20.05, 00.35 Автоэксперт. 21.05, 01.05 Итоги недели. 22.35 Сфера интересов. Деньги на теле. 00.05 Компании. 03.35 Капитал. Глобальные экономические сценарии. 04.15 В фокусе. Почему не работают интернет-магазины. 05.15 Российская пресса. 05.20 Зарубежная пресса. 05.25 Автоновости. 05.35 Зарубежный бизнес.

64-TV

08.00 Информационный экран.
10.00 Духовно-назидательная программа «СВЕТИЛЬНИК».
10.10 Мультфильм для детей.
10.20 «Городские легенды».
10.30 Анимационный мультфильм.
11.00 «СТАРШИЙ СЫН». 2-я серия.
12.30 «Бюро стильных идей».
12.40 «Музыкальный базар».
13.00 «КОНАН ВАРВАР».
15.30 «Теле око».
15.50 «Звезды Саратова».
16.00 «КАВКАЗСКАЯ ПЛЕННИЦА».
17.30 «ДРУЗЬЯ».
18.20 Развлекательное шоу.
19.00 «Житейский лабиринт».
19.20 «ОДИН ДОМА».
22.00 «БЫСТРЫЙ И МЕРТВЫЙ».

ДОМАШНИЙ

07.00, 07.45 «ПОЛЕЗНОЕ УТРО».
07.15, 18.30 «БЕЗ УМА ОТ ТЕБЯ».
11.30 «САША-САШЕНЬКА».
13.05 «САЯНИНА».
13.30 «Семейный доктор».
14.00 «ТАЙНА ЛАУРЫ».
15.00, 22.30 «ИноСтранная кухня».
15.30, 23.30 «ВСЕ РЕШИМ С ДОКТОРОМ КУРПАТОВЫМИ!» Ток-шоу.
16.30, 00.30 «КО МНЕ, МУХТАР!».
19.00, 23.00 «МОЯ ЖИЗНЬ И Я».
19.30 «ДЕЛО БЫЛО В ПЕНЬКОВЕ».
22.00 «ГНЕЗДО».
02.00 «ЭНТЕРПРАЙЗ».
02.45 «ЗАЩИТНИК».
03.30 «ТАКОВА ЖИЗНЬ».
04.15 «АНДРОМЕДА».
05.45 «МАЛЕНЬКИЕ МУЖИНЫ».

ДЕТСКИЙ МИР/ТЕЛЕКЛУБ

08.00, 12.00 Мультфильм.
08.20, 12.20 «КУВЫРОК ЧЕРЕЗ ГОЛОВУ».
09.30, 13.30 Мультсериал.
09.50, 13.50 «ЗИМОВЬЕ ЗВЕРЕЙ».
10.00, 14.00 «СТАРАЯ, СТАРАЯ СКАЗКА».
11.35, 15.35 «КТО САМЫЙ СИЛЬНЫЙ?».
11.50, 15.50 Мультфильм.
16.00 Мультфильм.
16.05 Фильм-сказка «ДЕРЕВНЯ УТКА».
17.30 Мультсериал.
17.50 «БАБЬЯ РАБОТА».
18.00 «ПОГРАНИЧНЫЙ ПЕС АЛЫЙ».
19.05 «ТРИ ТОЛСТЯКА».
19.40 Мультфильм «КОНТАКТ».
20.00, 02.00 «НЕ ССОРЬТЕСЬ, ДЕВОЧКИ!».
21.00, 03.00 «КРОТ».
22.00 «НА УТЛУ У ПАТРИАРШИХ-2».
23.00 «20 ДЕКАБРЯ».
04.00 «НА УТЛУ У ПАТРИАРШИХ-3». 1-я серия.

ДТВ VIASAT

07.30 «НАПЯТИ ИЗВИЛИНЫ».
08.05 Программа «ТОВАРЫ ДЛЯ ВСЕХ».
08.25 Программа «РЕЦЕПТ УСПЕХА».
08.33 Мультфильм.
10.05 «ЛУЧШИЕ ИЗ ЛУЧШИХ-2».
12.15 «ГОРНЫЕ ЛЫЖИ».
13.10 «ЛЮДИ».
14.25 Программа для детей «СВЕТЛО».
14.55 «ВОЗВРАЩЕНИЕ ТИТАНИКА».
17.00 «САМОЕ СМЕШНОЕ ВИДЕО».
17.30 Снукер. Чемпионат Великобритании.

18

Камень с плеч

Тамара
КОРНЕВА

ПРИ ЖЕЛЧНО-КАМЕННОЙ БОЛЕЗНИ ЛУЧШИЙ ВЫХОД – ОПЕРАЦИЯ

Самые распространенные еще недавно операции по удалению аппендицита в последнее время уступают первенство хирургическим вмешательствам по поводу желчно-каменной болезни. Об этом нам рассказал директор клиники факультетской хирургии СГМУ Александр Слесаренко.

Изменение режима и рациона питания действительно пагубно сказалось на желчном пузыре — этом маленьком органе пищеварения; напоминающем полую грушу. Мы стали больше употреблять жиров, белков и всяких консервантов (практически вся продукция супермаркетов производится с их использованием). Молодежь отдает предпочтение гамбургерам и пепси-коле, забывая о продуктах, содержащих клетчатку, которая способствует хорошему пищеварению. А повышенное содержание солей в почве, растениях и воде! Пока экологи бьют тревогу, мы бьем все рекорды по количеству больных холециститом. До 700 операций в год, связанных с удалением желчного пузыря, делают только в хирургическом отделении третьей клинической больницы Саратова.

Причем меняется категория заболевших людей. Раньше желчно-каменная болезнь преобладала у немолодых тучных женщин — по статис-



тике на семь представительниц слабого пола приходился один мужчина. Теперь это соотношение сравнялось. С такой же одинаковой частотой оперируют как пожилых, так и молодых, как толстых, так и худых.

Холециститом медики называют воспаление желчного пузыря. Оно может развиваться бурно и быстро (острый холецистит) или медленно и вяло (хронический). Помимо перечисленных причин, которые служат толчком к развитию болезни, можно назвать врожденную деформацию желчного пузыря, нарушение обмена веществ, малоподвижный образ жизни, гормональную перестройку во время беременности и др.

Напомним, что главной функцией этого маленького

резервуара под названием желчный пузырь является концентрация желчи, которая необходима для пищеварения. Возникшее воспаление органа нарушает отток

ВЫВОД

КОНСЕРВАТИВНЫЕ МЕТОДЫ
ЛЕЧЕНИЯ ЭТОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ
СЕБЯ НЕ ОПРАВДАЛИ.

желчи. Из ее осадка постепенно (у кого — за месяцы, у кого — за годы) образуются камни. Они — следствие болезни, а не ее причина, как принято считать в народе.

В результате желчный пузырь не только перестает выполнять свою функцию, но и становится опасным органом, поскольку камни могут пере-

мещаться из пузыря и закупоривать желчные протоки. А это уже экстренная ситуация. И организм больного страдает, и задача врача усложняется — он должен удалить не только желчный пузырь, но и очистить от песка и камней протоки, которые в диаметре — всего 5 миллиметров. Поэтому, если холецистит стал следствием желчно-каменной болезни, у хирургов один вердикт — операция. В плановом порядке.

Кстати, с этим наконец-то согласились ведущие терапевты-гастроэнтерологи на прошедшей недавно в Саратовской областной научно-практической конференции по проблеме лечения холецистита. По выражению заведующего кафедрой факультетской хирургии СГМУ Александра Слесаренко, как бальзам на душу

прозвучали признания терапевтов в том, что консервативные (только медикаментозные) методы лече-

ния желчно-каменной болезни себя не оправдали. Единственно верным способом признано (как и во всем цивилизованном мире) удаление практически уже мертвого желчного пузыря как «опасного предмета». В связи с этим рухнули и опасные методики дробления камней, под вопросом оказалась

эффективность многих рекламируемых лекарственных препаратов.

Выявляется желчно-каменная болезнь с помощью УЗИ, благо этот способ диагностики теперь вполне доступен (в Москве, чтобы сэкономить время горожан, подобное оборудование устанавливают даже в метро). А сигналом для обследования служат боли или чувство тяжести в правом подреберье, горечь во рту, тошнота, рвота, отрыжка после еды. Пик поступления больных наблюдается в медучреждениях, как правило, после праздников с обильными застольями. Александр Станиславович уверяет, что после операции человек возвращается к обычному режиму питания, а не сидит всю жизнь на диете.

К слову, желчный пузырь сегодня можно удалить с помощью щадящего эндоскопического метода (эта операция, как и все остальные, делается в клинике бесплатно). В этом деле хирурга Александра Слесаренко можно считать пионером: в начале 90-х он в течение шести лет осваивал в Москве технику такого хирургического вмешательства. Операция с использованием эндоскопического оборудования тяжелее для врача, поскольку требует особых знаний и напряжения, но намного легче для пациента. Она изменила представление людей о желчно-каменной болезни, ассоциировавшейся раньше с тяжелой операцией. Хотя лучше, как заметил доктор, до нее не доводить и не растить камни до впечатляющих размеров.

вогу, мы бьем все рекорды по количеству больных холециститом. До 700 операций в год, связанных с удалением желчного пузыря, делают только в хирургическом отделении третьей клинической больницы Саратова.

Причем меняется категория заболевших людей. Раньше *желчно-каменная болезнь* преобладала у немолодых тучных женщин — по статис-

тике бурно и быстро (острый холецистит) или медленно и вяло (хронический). Помимо перечисленных причин, которые служат толчком к развитию болезни, можно назвать врожденную деформацию желчного пузыря, нарушение обмена веществ, малоподвижный образ жизни, гормональную перестройку во время беременности и др. Напомним, что главной функцией этого маленького

желчи. Из ее осадка постепенно (у кого — за месяцы, у кого — за годы) образуются камни. Они — следствие болезни, а не ее причина, как принято считать в народе.

В результате желчный пузырь не только перестает выполнять свою функцию, но и становится опасным органом, поскольку камни могут пере-

лечения этого заболевания себя не оправдали.

сервативные (только медикаментозные) методы лечения желчно-каменной болезни себя не оправдали. Единственно верным способом признано (как и во всем цивилизованном мире) удаление практически уже мертвого желчного пузыря как «опасного предмета». В связи с этим рухнули и опасные методики дробления камней, под вопросом оказалась

кого вмешательства. Операция с использованием эндоскопического оборудования тяжелее для врача, поскольку требует особых знаний и напряжения, но намного легче для пациента. Она изменила представление людей о желчно-каменной болезни, ассоциировавшейся раньше с тяжелой операцией. Хотя лучше, как заметил доктор, до нее не доводить и не растить камни до впечатляющих размеров.

Клюква от кариеса

Ученые установили, что клюква предупреждает образование кариеса. Дело в том, что эта ягода содержит особые вещества, которые останавливают рост бактерий, способствующих образованию зубного налета. По мнению докторов Рочестерского медицинского центра, вещества, содержащиеся в клюкве, следует добавлять в зубные пасты, чтобы сохранить зубы в целости и сохранности. Однако в «клюкво-едении» следует соблюдать

умеренность. В особенности это касается клюквосодержащих консервов, соков и морсов, в которые традиционно добавляют много сахара, вызывающего кариес. Кроме того, умеренное потребление клюквы может привести к вымыванию из зубов некоторых необходимых минеральных веществ, поскольку кислая среда вызывает временное размягчение зубной эмали. В разумных же количествах клюква увеличит сохранность зубов на 80 процентов.

Время не болеть

Холодный сезон — время расцвета детских простуд. Чтобы чадо не чихало от малейшего дуновения ветра, соблюдайте несколько нехитрых правил. Избыточные еда и тепло, ограничение двигательной активности очень быстро приводят к угнетению иммунитета. Поэтому лучше не кутать ребенка в сто одежек, не кормить до отвала и не носить везде на руках. Старайтесь, чтобы ребенок пил побольше минеральной воды без газов (вместо крепкого чая и кокаколы) и кисломолочных продуктов (кефир, питьевой йогурт), употреблял пищу, богатую

клетчаткой. Чаще проветривайте помещение, в котором находится малыш. При прогулках выбирайте места, где мало или совсем нет автотранспорта. Следите, чтобы в ежедневный рацион вашего ребенка входили витамин С, бета-каротин, фолиевая кислота, витамин D, B5 (пантотеновая кислота), а также минералы — селен, железо, цинк, кальций, йод и аминокислоты. И главное, ваш малыш должен быть уверен, что родители его любят. Психологи давно установили, что дети, которые чувствуют себя защищенными и любимыми, болеют гораздо реже.

Глаз — алмаз

КАК НЕ ПОТЕРЯТЬ ЗРЕНИЕ ПРИ ДЛИТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ

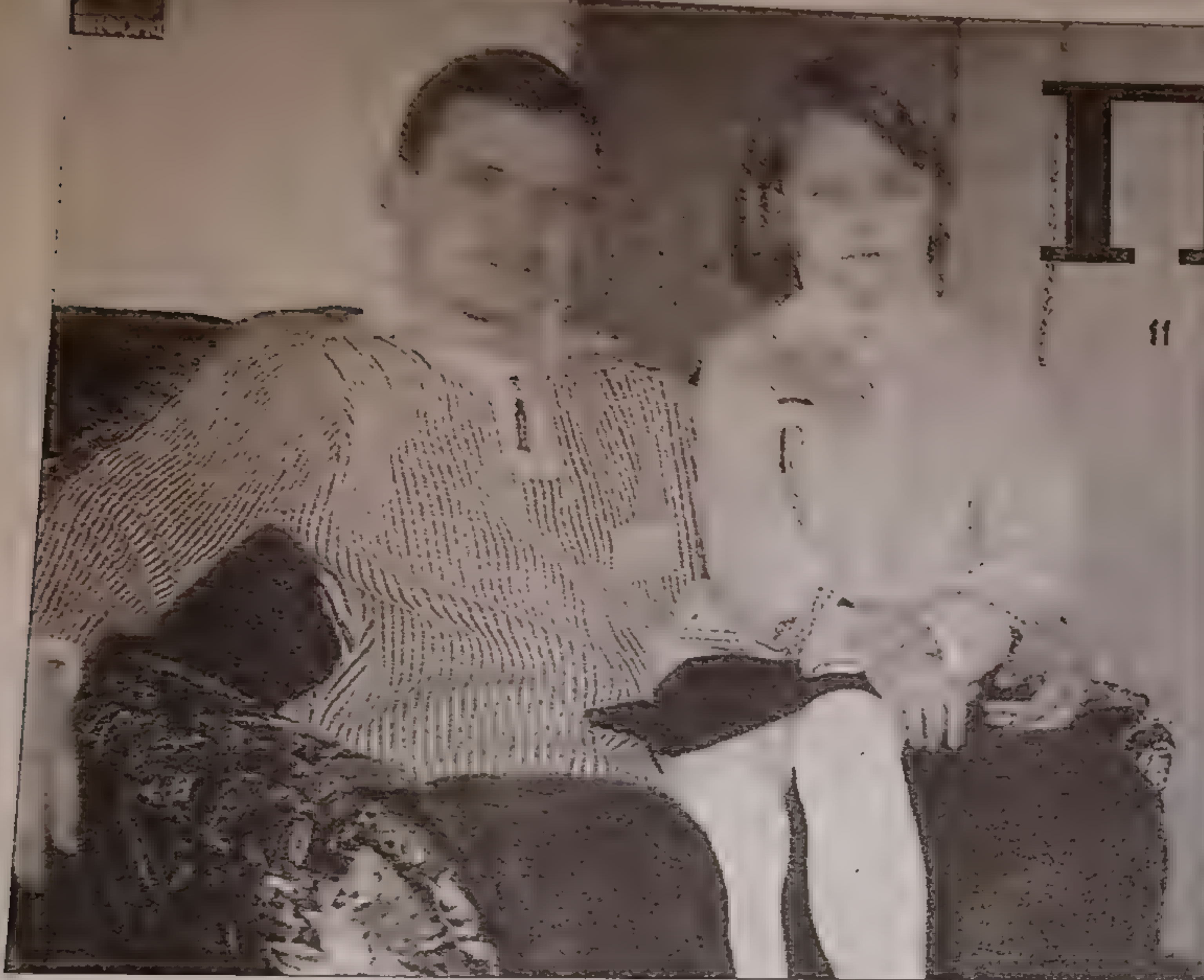
Сегодня, в эру глобальной компьютеризации, медики все чаще сталкиваются с новой формой глазной патологии, получившей название компьютерного зрительного синдрома, который становится реакцией глаза на избыточную нагрузку.

Как показывает практика, жалобы людей, проводящих большую часть рабочего времени за экраном монитора, можно разделить на две группы: «зрительные» и «глазные». К первым относятся затуманивание зрения, замедленная перефокусировка с ближних объектов на дальние и обратно, двоение предметов, быстрое утомление при чтении. Ко вторым — жжение в глазах, чувство песка под веками, боли в области глазниц и лба, боли при движении глаз, покраснение глазных яблок. К счастью, серьезных заболеваний органа зрения, связанных с длительной работой за компьютером, медики пока не выявили. Единственное изменение, которое может происходить в результате воздействия компьютера на глаза, — это появление (или прогрессирование уже имеющейся) близорукости. Кроме того, у пользователя может развиваться временная (так называемая ложная) близорукость.



Если не хотите стать очередной жертвой компьютерного зрительного синдрома, не забывайте о правильной посадке за умной машиной. Расстояние от монитора до ваших глаз не должно быть меньше длины вытянутой руки. И конечно, не пренебрегайте регулярной гимнастикой! Просто закрывайте периодически глаза и делайте ими вращательные движения. Полезно устраивать двухминутные перерывы при работе на компьютере. Особенно важно соблюдение этих правил для детей и подростков. Не пытайтесь бороться с КЗС с помощью фармакологических препаратов, не посоветовавшись с доктором. Реальную пользу принесут лишь те лекарства, которые были выписаны врачом после обследования пациента.

Анна БЕЛЕНЬКАЯ,
по материалам Интернета



Андрей Шабалин один воспитывает дочку Катю

Папаши

Тамара
КОРНЕВА

**ОСТАВИШЬСЯ БЕЗ ВТОРОЙ ПОЛОВИНЫ,
ОНИ ОБЪЕДИНИЛИСЬ, ЧТОБЫ ПОДДЕРЖАТЬ
ДРУГ ДРУГА И СВОИХ ДЕТЕЙ**

паспорта. А главное — перемены произошли в отношениях с дочкой. Благодаря психологам центра она вновь стала прежней, а ведь на первом совместном празднике пап и детей застенялась, заплакала, убежала.

Пока идут занятия групповой психотерапии для мужчин, детишкам устраивают танц- и арт-терапию. А ведению домашнего хозяйства они учатся в гостиной комнате вместе. Последнее познание в этой области — как быстро очистить сковороду — очень пригодилось и маленькой семье Непогодиных.

В центре «Семья» есть даже 18—19-летние молодые люди, оставшиеся с грудными детьми на руках. Есть и папы в почтенном возрасте, как 60-летний Александр Алонов, воспитывающий Алису и Сашу. Владимир Бобренев, потерявший супругу два года назад, один растит двойняшек Никиту и Полину. Видно, что обожает своих детей. Сгордостью говорит, что их светлые волосы, большие глаза и греческий профиль — это наследство от мамы. Не скрывает, что мечтает встретить женщину, которая тоже смогла бы полюбить их.

Как заметила Галина Бурдина, в последнее время меняется психология отцов-одиночек. Если рань-

ше стулья и всю необходимую утварь для гостиной комнаты, где учат домашнему хозяйству. Все остальное в центре уже было, включая квалифицированных психологов и педагогов, которые не только разработали план и формы работы, но и тесты для оценки результатов проекта. А именно: повышения самооценки мужчин и снижения тревожности у детей. Помимо психологических моментов, центр «Семья» брал на себя трудоустройство родителей, оздоровление детей и материальную помощь продуктами и вещами.

Несмотря на занятость отцов, разрывающихся между заработками и домашним хозяйством, центр сумел привлечь на свою сторону 50 неполных отцовских семей. Их разделили на группы, занятия в которых проходят два-три раза в неделю. И только на праздники и различные мероприятия они собираются вместе. А оказавшись в этой разноликой и шумной компании, не скрывают удивления, ведь раньше им казалось, что только они одни попали в такую сложную жизненную ситуацию.

Пока проходят «взрослые» консультации с психологами, дети разбегаются по интересам — кто в компьютерный зал, кто в тренажерный, кто в швейную мастерскую, кто в

эконом-школу. В последний модельер-технолог Сергей Рахматуллин обучает желающих парикмахерско-

Семьи, в которых отец один воспитывает ребенка, встречаются не часто. Но когда эти единичные «случаи» в виде реальных отцов и детей собираются вместе, проблема заявляет о себе во весь голос и уже не кажется частной. Придать ей социальный статус решили в балаковском центре «Семья». Вот уже год там действует уникальный проект для одиноких отцов. А их в районе 118 и воспитывают они 154 ребенка.

ОПУСТЕЛА БЕЗ ТЕБЯ ЗЕМЛЯ

Большая их часть — вдовцы, ос-

ратов, так как утверждали, что родились в нашей области. Когда Евгению сообщили, что нашлись его дети, он бегом бросился к ним на встречу. Но сотрудники реабилитационного центра усадили его на диван и долго настраивали, объясняя, что встретится он не с милыми крохами, которыми они были восемь лет назад, а с детьми, прошедшими еще ту школу жизни. В тот же день Евгений отвел их к себе в общежитие. Вот уже полтора года держится, работники центра в подробности не вдаются, боясь сглазить...

А у Сергея Непогодина жена умерла, когда дочке Ангелине было шесть лет. Предчувствуя кончину, она предложила мужу, чтобы ее сестра оформила опеку над девочкой. Он был катего-

ВОТ ТАК

В ЦЕНТРЕ «СЕМЬЯ» ЕСТЬ ДАЖЕ

центре «Семья». Вот уже год там действует уникальный проект для одиноких отцов. А их в районе 118 и воспитывают они 154 ребенка.

ОПУСТЕЛА БЕЗ ТЕБЯ ЗЕМЛЯ

Большая их часть — вдовцы, остальные — разведенные (в основном по причине «неблагополучия» матери, лишенной родительских прав). Директор центра социальной помощи «Семья» Галина Бурдина так и объяснила цель проекта: «Мы решили помочь папам, которые не бросают своих детей на произвол судьбы. Им нелегко. В нашей стране социально защищают одиноких матерей, а на отцов упорно не обращают внимания».

Отцы как родители, в сущности, не хуже и не лучше матерей — они просто другие. Эту непростую истину и пытаются внушить 12 специалистов центра, задействованных в проекте, своим папочкам, как их здесь называют.

Все истории замешаны на отечественных реалиях. У Евгения Брянцева жена когда-то увезла детей к матери в Ташкент. Перед этим она побывала там в отпуске, а вернувшись, заявила, что выходит замуж за другого. У Евгения была сильная депрессия, долгое время не было моральных и физических сил просто подняться с дивана. Потом он ездил к детям в Узбекистан. Их мать замуж так и не вышла. Начала пить. А затем бесследно исчезла. Дети потерялись. Их дом принадлежал уже другим людям. За это время они прошли круги ада — скитались, воровали, просили милостыню. Узбекские власти отправили Наташу и Кирилла в Москву, откуда они попали в Са-

восемь лет назад, а с детьми, прошедшими еще ту школу жизни. В тот же день Евгений отвел их к себе в общежитие. Вот уже полтора года держится, работники центра в подробности не вдаются, боясь огласить...

А у Сергея Непогодина жена умерла, когда дочке Ангелине было шесть лет. Предчувствуя кончину, она предложила мужу, чтобы ее сестра оформила опеку над девочкой. Он был категоричен: «Никому не отдам!» Свою преданность жене и дочке он доказывает просто фанатически. Устроился охранником в школу, где учится дочка. Когда у него заканчивается рабочий день, а у нее продленка, они вместе идут домой, где у каждого свои обязанности. Они с папой могут рассчитывать только на себя. Про маму не забывают ни на один день. Все, что с ней связано, сохранено и превратилось в культ: «А помнишь, мы были здесь с мамой?», «А мама это делала по-другому». Даже когда Ангелина поздравляет папу с днем рождения или, как бывшего военного, с 23 февраля, она подписывает открытку. «От Ангелины и мамы».

Можно сказать, что они уже адаптировались в новой ситуации. А ведь вначале Сергей от отчаяния бросался в крайности, пробовал создать новую семью, но не получилось. А тут еще попал под сокращение на «Саратовгэсстрое», где работал начальником участка охраны. На бирже надо было выставить огромные очереди. Он разрывался между дочкой и подработками. Центр «Семья» оказался рядом с домом. Как-то пришел туда за консультацией и с тех пор стал частым гостем. Судя по фотографиям с многочисленных мероприятий, Сергей Михайлович — один из самых активных пап. Сотрудники центра помогли ему и с трудоустройством, и с обменом

достью говорит, что их светлые волосы, большие глаза и греческий профиль — это наследство от мамы. Не скрывает, что мечтает встретить женщину, которая тоже смогла бы полюбить их.

Как заметила Галина Бурдина, в последнее время меняется психология отцов-одиночек. Если рань-

ше удивления, ведь раньше им казалось, что только они одни попали в такую сложную жизненную ситуацию.

Пока проходят «взрослые» консультации с психологами, дети разбегаются по интересам — кто в компьютерный зал, кто в тренажерный, кто в швейную мастерскую, кто в

эконом-школу. В последней модельер-технолог Сергей Рахматуллин обучает желающих парикмахерскому мастерству. У него для этого есть и 15-летний стаж, и все необходимое оборудо-

ВОТ ТАК

**В ЦЕНТРЕ «СЕМЬЯ» ЕСТЬ ДАЖЕ
18—19-ЛЕТНИЕ МОЛОДЫЕ ЛЮДИ,
ОСТАВШИЕСЯ С ГРУДНЫМИ ДЕТЬМИ
НА РУКАХ.**

ование. А приобретенные здесь навыки на самом деле экономят семейный бюджет, если учесть, сколько сейчас стоит стрижка.

В центре «Семья» продуманы все детали. Если детки не ходят в детсад, то перед школой в течение трех месяцев они проходят подготовку в мини-школе «Ступеньки». Одним словом, «Семья» старается соответствовать своему названию, и это быстро поняли те, кого принято относить к категории неполных отцовских семей. Сергей Непогодин признался, что уже так привык к этой поддержке и опоре, а ведь проект скоро заканчивается...

ПАПИНА ШКОЛА

Однако в центре нас заверили, что комплексная социальная помощь отцам, пережившим утрату супруги, будет выделена в одно из приоритетных направлений. «Наши папы, к которым мы уже так привыкли, очень занятые люди. Кто-то работает вахтовым методом, кто-то «крутится» на двух работах, кто-то делает первые шаги в предпринимательстве. Дети будут бесплатно заниматься в наших студиях», — пообещала Галина Бурдина.

Пока балаковский опыт уникален. А ведь сколько еще по области потерянных и сомневающих в своих силах пап, которым судьба приготовила испытание стать еще и мамой.

афиша

Театр драмы

8, ЧТ. «Мы едем, едем, едем...»
9, ПТ. «Игра королей»
Начало спектаклей в 18.00

Театр оперы и балета

7, СР. «Дон Кихот», балет
8, ЧТ. «Сильва», оперетта
10, СБ. «Жизель», балет
11, ВС. «Летучая мышь», оперетта
13, ВТ. Премьера! «Принцесса цирка», оперетта
Начало спектаклей в 18.00

Театр юного зрителя

7, СР. Большой тюз. «Очень простая история», 18.00
8, ЧТ. Большой тюз. «Пять двадцать пять», 18.00
Камерная сцена. «Ах, как бы нам пришить старушку!», 18.00
9, ПТ. «Слуга двух господ», 18.00
10, СБ. Премьера! «Пусть совсем не будет взрослых», 10.00
«Слуга двух господ», 18.00
11, ВС. «Аленький цветочек», 10.00, 13.00
«Брак по-итальянски», 18.00
Камерная сцена. «Осенняя соната», 18.00
12, ПН. Большой ТЮЗ.
«Ревизор», 18.00
13, ВТ. Большой ТЮЗ.
«Ревизор», 18.00

Театр магии и фокусов

«Самокат»

11, ВС. «Магия и монстры», 12.00

Филармония

9, ПТ. Концерт симфонического оркестра к 70-летию саратовского композитора Елены Гохман, 18.00
10, СБ. Концерт оркестра

Семейные ценности

Владимир
ПОКРОВСКИЙ

МАМЫ САРАТОВСКИХ ЗНАМЕНИТОСТЕЙ
СЫГРАЛИ В ИХ СУДЬБАХ ГЛАВНУЮ РОЛЬ



Л. Комиссарова с дочерью
Еленой играют на одной сцене

Столичные знаменитости всегда на слуху и на виду. Про них без устали пишут газеты, снимаются телепередачи, журналисты пытаются отыскать жареные факты в их биографии. А что знают зрители о саратовских артистах, поэтах, художниках? Провинция не Москва, здесь все по-другому. Мы не стремимся знать всю подноготную своих любимцев, ограничивая любопытство теми фактами, о которых они сами рассказывают в интервью. Но мне, признаться, повезло. Я увидел многих деятелей саратовской культуры вместе с их матерями. Наша честная компания собралась в один из вечеров в областном доме науки и культуры. Сколько историй я услышал! Спешу поделиться.

ПЕРВЫЙ ПОРТРЕТ

Залуженный художник РФ Татьяна Хаханова — настоя-

мый первый портрет, выполненный Людмилой, Татьяна держит на самом видном месте. В три года Людмила нарисовала свою маму. До сих пор гости поражаются смелости линий и точности, с которой маленькая художница передала натуру Татьяны Михайловны — темпераментную и глубокую.

ПРОДАЙТЕ ДОМ — КУПИТЕ ПИАНИНО

Александр Авдонин — знаменитый человек. Он один из первых профессиональных шоуменов. Но главное, Александр — потрясающий режиссер кукольного тетра. У него и судьба необычная. Учился в СГУ. Изучал физику. Но призвание взяло верх — стал-таки профессиональным театральным режиссером, окончил Щукинское



Мама Е. Вовненко
тоже хотела стать артисткой

училище. Сегодня он главный режиссер филармонии, руководитель театра кукол Папы Карло. А его очарова-

Владимировна в детстве тоже увлекалась сценой, мечтала о балете. Но для занятий танцем и музыкой нужно было пианино — непосильная роскошь для скромной семьи. Однажды девчушка предложила своей бабушке... продать дом и купить инструмент.

— А где же мы будем жить?

— спросила та.

— У пианино, — ответила девочка

Сейчас это домашнее предание вызывает улыбку и заставляет немного погрузиться. А вот самому Александру не пришлось убеждать собственного сына, что сцена — не дело для настоящего мужчины. Авдонин-младший также популярный шоумен. И бабушке это нравится.

ВОЗВРАЩЕНИЕ БЛУДНОЙ ДОЧЕРИ

Солистка саратовского театра оперетты РФ Лариса Комиссарова обрела соперницу на сцене в лице собственной дочери Елены. И очень этому рада. По силе воли дочка нисколько не уступает матери. Совсем юной, несмотря на запрет Ларисы Евгеньевны, Лена сбежала в Красноярск, где тогда в музыкальном театре работал ее отец — актер и режиссер. Там девушка окончила музыкальное училище и начала работать в театре музыкальной комедии. Знаменитый Георгий Банников, в те годы главный режиссер нашего театра оперетты, ставил в Красноярске



Мама А. Авдонина разделяла
увлечение сына театром

ЗВЕЗДНАЯ РОЛЬ

Елена Вовненко — одна из самых ярких актрис в театре юного зрителя, лауреат Государственной премии. Особенно ей удалась роль Коровы в спектакле «Очень простая история». Мама Лены Валентина Васильевна также мечтала быть артисткой. Не получилось, хотя все школьные годы она участвовала в драмкружке и в постановке «Ревизора» играла Бобчинского. Поэтому очень удивилась, когда педагоги порекомендовали ей выбрать профессию медика или инженера. Она-то думала, скажут: а тебе, девочка, прямой путь в театр или кино. Зато сегодня ее дочь блистает на академических подмостках.

p.s.

Теперь мы знаем

что больше с...

«Брак по-итальянски», 18.00
Камерная сцена. «Осенняя соната», 18.00
12, ПН. Большой ТЮЗ.
«Ревизор», 18.00
13, ВТ. Большой ТЮЗ.
«Ревизор», 18.00

Театр магии и фокусов «Самокат»

11, ВС. «Магия и монстры», 12.00

Филармония

10, ПТ. Концерт симфонического оркестра к 70-летию саратовского композитора Елены Гохман, 18.00
10, СБ. Концерт оркестра «Волга-бэнд», 18.00
11, ВС. Концерт симфонического оркестра из произведений саратовских композиторов, 17.00
12, ПН. «Музыкальные понедельники». Программа «Моцарт навсегда!», 18.00

Провинция не Москва, здесь все по-другому. Мы не стремимся знать всю подноготную своих любимцев, ограничивая любопытство теми фактами, о которых они сами рассказывают в интервью. Но мне, признаться, повезло. Я увидел многих деятелей саратовской культуры вместе с их матерями. Наша честная компания собралась в один из вечеров в областном доме науки и культуры. Сколько историй я услышал! Спешу поделиться.

ПЕРВЫЙ ПОРТРЕТ

Залуженный художник РФ Татьяна Хаханова — настоящая звезда. Иметь в коллекции ее картину — удача. Дочь Татьяны Михайловны, Людмила Маханькова, тоже профессиональный художник. И ее работы в последние годы на пике популярности. А са-



Мама Е. Вовненко тоже хотела стать артисткой

училище. Сегодня он главный режиссер филармонии, руководитель театра кукол Папы Карло. А его очаровательная матушка Эмма Владимировна вспоминает, как приходилось скрывать увлечение сына театром от сурового отца. Он-то хотел дать мальчику настоящую мужскую профессию. Сама Эмма

БЛУДНОЙ ДОЧЕРИ

Солистка саратовского театра оперетты РФ Лариса Комиссарова обрела соперницу на сцене в лице собственной дочери Елены. И очень этому рада. По силе воли дочка нисколько не уступает матери. Совсем юной, несмотря на запрет Ларисы Евгеньевны, Лена сбежала в Красноярск, где тогда в музыкальном театре работал ее отец — актер и режиссер. Там девушка окончила музыкальное училище и начала работать в театре музыкальной комедии. Знаменитый Георгий Банников, в те годы главный режиссер нашего театра оперетты, ставил в Красноярске спектакль и заметил Лену. В Саратове он сообщил Ларисе: «Я пригласил работать в наш театр твою дочь». Так Елена появилась в саратовской оперетте.

но ей удалась роль Коровы в спектакле «Очень простая история». Мама Лены Валентина Васильевна также мечтала быть артисткой. Не получилось, хотя все школьные годы она участвовала в драмкружке и в постановке «Ревизора» играла Бобчинского. Поэтому очень удивилась, когда педагоги порекомендовали ей выбрать профессию медика или инженера. Она-то думала, скажут: а тебе, девочка, прямой путь в театр или кино. Зато сегодня ее дочь блистает на академических подмостках.

P.S.

Теперь мы знаем чуть больше о людях искусства, многие из которых обязаны своей творческой судьбой именно матерям. Они помнят и всегда благодарят их за это.

Фото Алексея ЛЕОНТЬЕВА

Лилипуты ни при чем

Владимир ЯХОНТОВ

МСТИСЛАВ ЗАПАШНЫЙ РАСКРЫЛ СЕКРЕТ АТТРАКЦИОНА, КОТОРЫЙ ГОТОВИЛСЯ 10 ЛЕТ

Зазвучал вальс из «Щелкунчика». Тигры на зеркальных шарах начали танцевать. И это был действительно вальс. Мне стало не по себе — ну не могут звери настолько чувствовать музыкальный ритм! Что-то здесь не так... Чуть позже народный артист РФ Мстислав Запашный согласился приоткрыть тайну своего аттракциона.

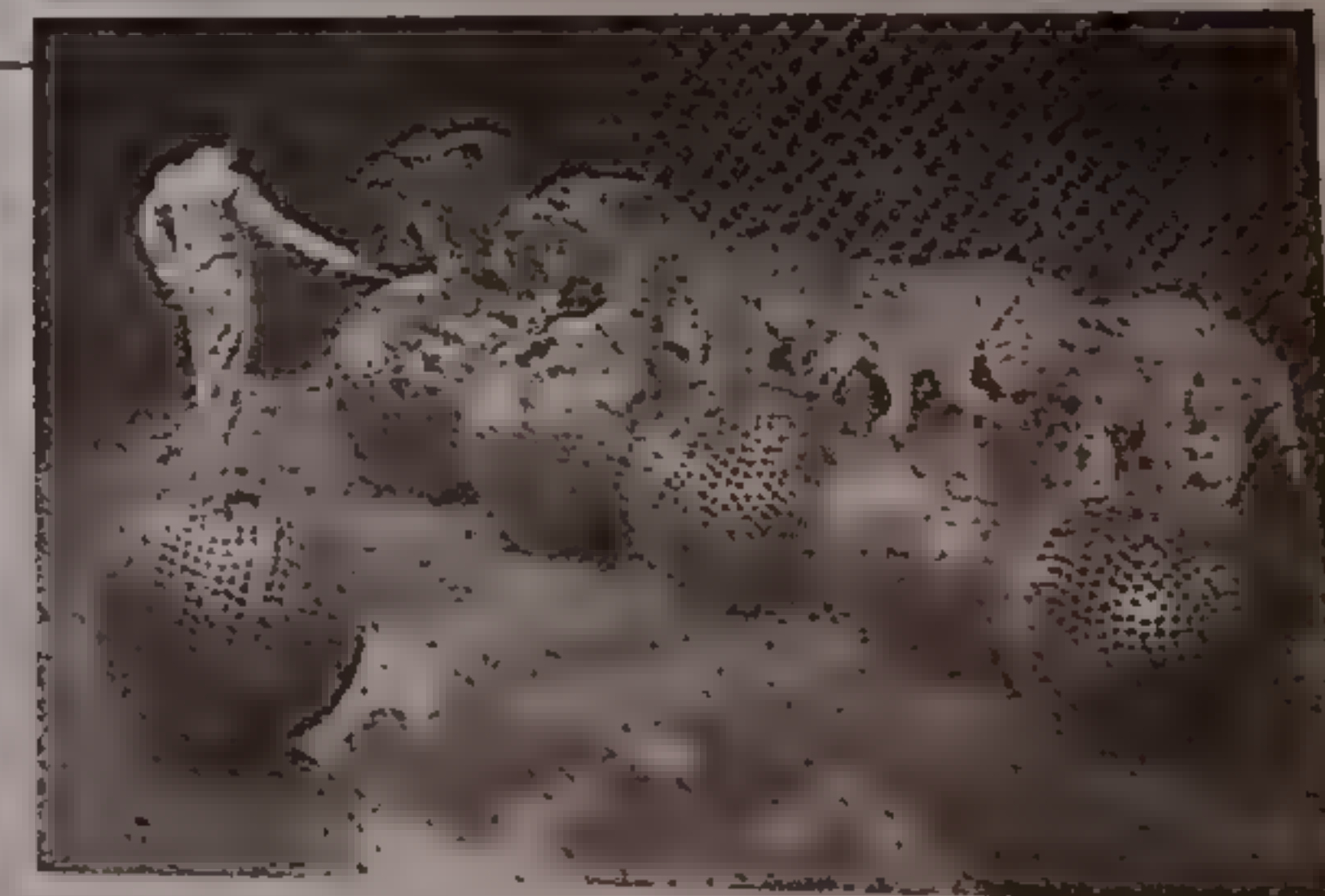
Цирковая семья Запашных поражает масштабом деятельности. Уже несколько ее поколений занимается дрессурой хищников в русском цирке. И каждый новый аттракцион рекордный. «Триумф XXI века» создавался около 10 лет. Когда еще во время репетиций его увидел именитый американский

цирковой продюсер, он впал в транс. Предлагал отцу и сыну Запашным полмиллиона долларов за идею и бессрочный контракт на работу в США. Дрессировщики отказались. Директор сочинского цирка Мстислав Запашный настроен очень патристично. Он убежден, что его аттракцион — лишнее доказательство тому, что в России по-прежнему самая сильная школа дрессуры хищников, и несмотря на все трудности, мы можем создавать цирковые номера высочайшего уровня.

Поговаривают, что в огромных зеркальных шарах, на которых ловко балансируют уссурийские тигры, находятся лилипуты. Они, мол, и толкают шары в такт музыке. Вы-

думка! Мстислав довольно долго раздумывал, прежде чем решился рассказать всю правду о шарах. Они действительно с «начинкой». Но там нет никаких лилипутов. Есть сложный механизм, есть компьютер, который посылает шар в заданном направлении и с нужной скоростью. Это разработка специалистов в космической технике. Они бились над шарами более пяти лет. Каждый такой колосс весит около 900 килограммов и стоит несколько десятков тысяч долларов! Ничего подобного нет ни в одном цирке мира.

В аттракционе 10 хищников, но на арене работают пять. Остальные на «скамейке запасных». Хотя с ними, как и с основным соста-



вом, постоянно проводятся репетиции.

Кстати, в Саратов Мстислав Запашный привез двух своих необыкновенных воспитанников — белых 11-месячных тигрят-альбиносов. Такой щедрый подарок сделали Запашному его китайские поклонники. Тигры-альбиносы стоят баснословно дорого. Но покоренные искусством дрессировщика, китайские друзья вручили Запашному редкостных зверей.

К слову, обучаются актерскому мастерству тигры долго — до пяти лет, как и люди в театральных вузах.



Приказ из рукава

Александр
ГУЛЯЕВ

ГЕНДИРЕКТОР «СОКОЛА» ИСЛЕНТЬЕВ ОБВИНИЛ ГЛАВНОГО ТРЕНЕРА КОРЕШКОВА В СДАЧЕ ДВУХ ПОЕДИНКОВ

Результатом скандалов, сопровождавших «Сокол» на всем протяжении самого неудачного за его 43-летнюю историю сезона-2005, стал приказ генерального директора клуба Сергея Ислентьева об увольнении главного тренера команды Александра Корешкова. Исполняющим обязанности назначен второй тренер Анатолий Асламов. Однако существуют обстоятельства, ставящие под сомнение этот вердикт.

«Как может отстранять сотрудника руководитель, который не ходит на работу более полугода?» — заметил вице-президент областной федерации футбола Аркадий Генсон. Как утверждают компетентные источники, у владельца юридической фирмы, волею судьбы оказавшегося патроном популярного футбольного клуба, нет ни значительных финансовых козырей, ни связей в верхах, а сам

он, забрав трудовые книжки и печати команды, большую часть времени скрывается за семью замками своей конторы. А кто-то видит в действиях Ислентьева его очередной продуманный PR-ход.

Впрочем, за ним уже закрепилась репутация футбольного Остапа Бендера. Не подлежит сомнению то, что этот человек блестяще владеет приемами риторики и убеждения. Заметим: именно Корешков согласовывал его кандидатуру с президентом областной федерации футбола Владимиром Чуриковым. На мостике гендиректора «Сокола» Ислентьев сменил Владимира Хорольцева — шефа любительской команды «Салют», тогда небезуспешно работавшего в клубе-флагмане. В условиях запрета на бюджетное финансирование спорта высших достижений Ислентьев должен был стать неким маклером в вопросе поступления денег от областного правительства и заодно привлечь мощного инвесто-

ра. Среди озвученных потенциальных спонсоров «Сокола» фигурировал даже «Лукойл». Но, по всей видимости, подобный альянс заведомо не мог родиться при Ислентьеве, завладевшем всеми акциями клуба при явном попустительстве сторон.

В итоге долги по зарплатам не только не были погашены, а возросли многократно. Без копейки денег был уволен водитель Александр Земцов, трудившийся в «Соколе» много лет и, к сожалению, недавно умерший. Впервые с 1990 года у команды случились неявки на календарные матчи, поскольку «генеральный» не позаботился о чартере. В конце концов за долги в клубном офисе отключили электричество и телефоны, а затем вовсе попросили съехать со стадиона «Локомотив»; штаб-квартира клуба переместилась на «Темп», где все имущество, включая дорогостоящую оргтехнику, ныне складиро-

вано в беспорядке.

Распоряжение об отставке Корешкова, изданное, как выяснилось, еще 8 ноября, гендиректор обнародовал лишь во время отчетно-выборной конференции ПФЛ, на которой он присутствовал лично. Поводом для такого решения называется проверка соблюдения принципов спортивной состязательности нашими футболистами и тренерами в ходе матча 4 сентября в Новокузнецке против местного «Металлурга-Кузбасса», проигранного 0:5. Корешков обвиняется в сдаче этого поединка, а также прошедшей месяц спустя игры в Саратове с махачкалинским «Динамо» (0:2). В ПФЛ факт указанной «ревизии» доселе не подтвердили.

Сам наставник «Сокола» отвергает обвинения, попутно сетуя, что не располагает копией приказа о своем увольнении, вооружившись которой, он готов подать судебный иск на Ислентьева за клевету. Так или иначе, многие признают:

Корешков явился «политруком», сплотившим команду и подвигшим ее доиграть этот безденежный сезон. А выпад оппонента — ответ на давление главного тренера, который заявил, что не уйдет из «Сокола», пока не добьется отстранения узурпатора от контроля над футбольным клубом.

Между тем

В свою очередь инициативная группа направила официальное письмо на имя генерального прокурора России Владимира Устинова. В послании дается оценка политике Ислентьева, приведшей «Сокол» к фактическому краху. Действительно: гигантские долги клуба делают иллюзией успешное прохождение им лицензирования даже для второго дивизиона. На такой «шлейф» могут закрыть глаза лишь в любительской лиге.

ХОККЕЙ

Чемпионат России. Высшая лига. Дивизион «За-

Атомный удар по «Тулице»

Волейбол. Чемпионат Рос-

ствие гостей, а может, просто

забраться так высоко в тур-

юридической фирмы, волей судьбы оказавшегося патроном популярного футбольного клуба, нет ни значительных финансовых козырей, ни покровителей в верхах, а сам

жетное финансирование спорта высших достижений Ислентьев должен был стать неким маклером в вопросе поступления денег от областного правительства и заодно привлечь мощного инвесто-

электртехнику и телефоны, а затем вовсе попросили съехать со стадиона «Локомотив»: штаб-квартира клуба переместилась на «Темп», где все имущество, включая дорогостоящую оргтехнику, ныне складиро-

Сам наставник «Сокола» отвергает обвинения, попутно сетуя, что не располагает копией приказа о своем увольнении, вооружившись которой, он готов подать судебный иск на Ислентьева за клевету. Так или иначе, многие признают:

гигантские долги клуба делают иллюзией успешное прохождение им лицензирования даже для второго дивизиона. На такой «шлейф» могут закрыть глаза лишь в любительской лиге.

ХОККЕЙ

Чемпионат России. Высшая лига. Дивизион «Запад».

«Кристалл» — «Спартак» (Санкт-Петербург) — 2:0 (1:0, 1:0, 0:0). 29 ноября. Саратов. ЛДС «Кристалл». 3100 зрителей.

Судья: И. Сафиулов (Нижекамск).

Шайбы: 1:0 Степанов (5 — бол), 2:0 Симонов (22).

«Кристалл» — «Спартак» — 4:2 (2:0, 0:1, 2:1). 30 ноября. Саратов. ЛДС «Кристалл». 2900 зрителей.

Судья: И. Сафиулов (Нижекамск).

Шайбы у «Кристалла»: 1:0 Степанов (16 — бол), 2:0 Кривоножкин (20), 3:1 Чулков (49), 4:1 Горбачев (55).

«Кристалл» — «Крылья Советов» (Москва) — 2:5 (2:1, 0:2, 0:2). 3 декабря. Саратов. ЛДС «Кристалл». 2400 зрителей.

Судья: В. Носов (Казань).

Шайбы у «Кристалла»: 1:0 С. Киселев (10), 2:1 Максимов (13).

«Кристалл» — «Крылья Советов» — 4:1 (3:0, 1:0, 0:1). 4 декабря. Саратов. ЛДС «Кристалл». 2600 зрителей.

Судья: В. Носов (Казань).

Шайбы у «Кристалла»: 1:0 Степанов (1), 2:0 Чулков (4), 3:0 Марушев (14), 4:0 Тимерташев (39 — бол).

После долгой серии неудач, длившейся почти весь ноябрь, «Кристалл» одержал сразу две победы.

БАСКЕТБОЛ

Чемпионат России. Мужчины. Суперлига «Б».

«Дизелист» — «Союз» (Заречный) — 91:85. 3 декабря. Маркс. ФОК ДЮСШ. 350 зрителей.

«Дизелист»: Гореловский (30), Крылов (11), Бжевский (10), Гюнтер (9), Ендропов (8), Филимонов (7), Рожковский (6), Малинин (6), Мовсесян (4), Семенко, Назаров.

«Дизелист» — «Союз» — 85:92. 4 декабря. Маркс. ФОК ДЮСШ. 350 зрителей.

«Дизелист»: Бжевский (19), Крылов (14), Гореловский (13), Рожковский (11), Ендропов (10), Подосинников (5), Малинин (4), Филимонов (4), Гюнтер (3), Мовсесян (2), Назаров.

«Дизелист», задачей которого на сезон остается попадание в тройку сильнейших, сейчас занимает в турнирной таблице шестое место.

Атомный удар по «Тулице»

Волейбол. Чемпионат России. Женщины.

«Балаковская АЭС» — «Тулица» (Тула) — 3:0 (25:15, 25:21, 25:21). 3 декабря. Балаково. СК «Спортэкс». 1400 зрителей.

Перед этой игрой положение балаковских волейболисток было не из приятных. Лишь одна победа в пяти матчах — это в таблице. А на горизонте — полная неопределенность в плане финансирования коллектива и, как следствие, дальнейших перспектив.

Так случилось, что именно на этот поединок из Саратова приехала солидная делегация министерства по спорту во главе с руководителем ведомства Михаилом Вулахом.

Может, на балаковских девушек подействовало присут-

ствие гостей, а может, просто звезды сошлись, но «Тулица», занимавшая до сей поры третью строчку в таблице розыгрыша, была просто сметена хозяйками с площадки. Не успели мы толком расположиться на трибуне, как первая партия уже закончилась. Блестяще проявила себя ветеран команды Лариса Шамаева. Удачно действовала сильно прибавившая в последний год Анна Гансонре. Демонстрировала привычный уровень либеро балаковской команды Ольга Фадеева, завоевавшая ныне твердое место в стартовом составе национальной сборной.

После второй партии зрители уходили на большой перерыв в недоумении: как соперницы «Балаковочки» могли

забраться так высоко в турнирной таблице?.. Нервно курил на крыльце «Спортэкса» представитель тренерского штаба «Тулицы», звонивший домой («Летим со страшной силой! Без шансов!») и попутно огрызавшийся на подзуживания балаковских болельщиков.

Третья партия стала достойным завершением этой игры. «Балаковская АЭС» уверенно одержала вторую победу в чемпионате и оставила надежду своим поклонникам на скорый выход из кризиса. А администрацию команды порадовали представители министерства, заверившие руководство клуба, что команда будет включена в план финансирования на 2006 год.

Евгений ГЕРАСИМЕНКО

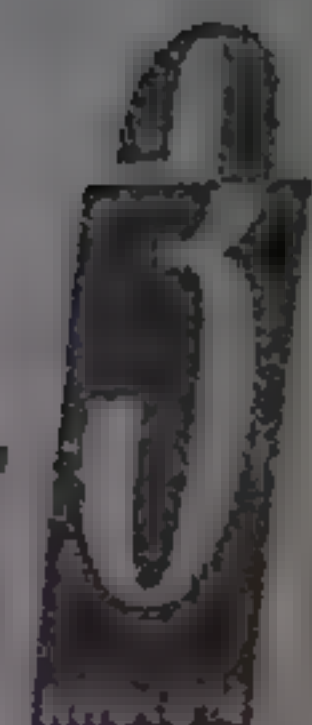
СПОРТЛАНДИЯ

СЕТЬ СПОРТИВНЫХ МАГАЗИНОВ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

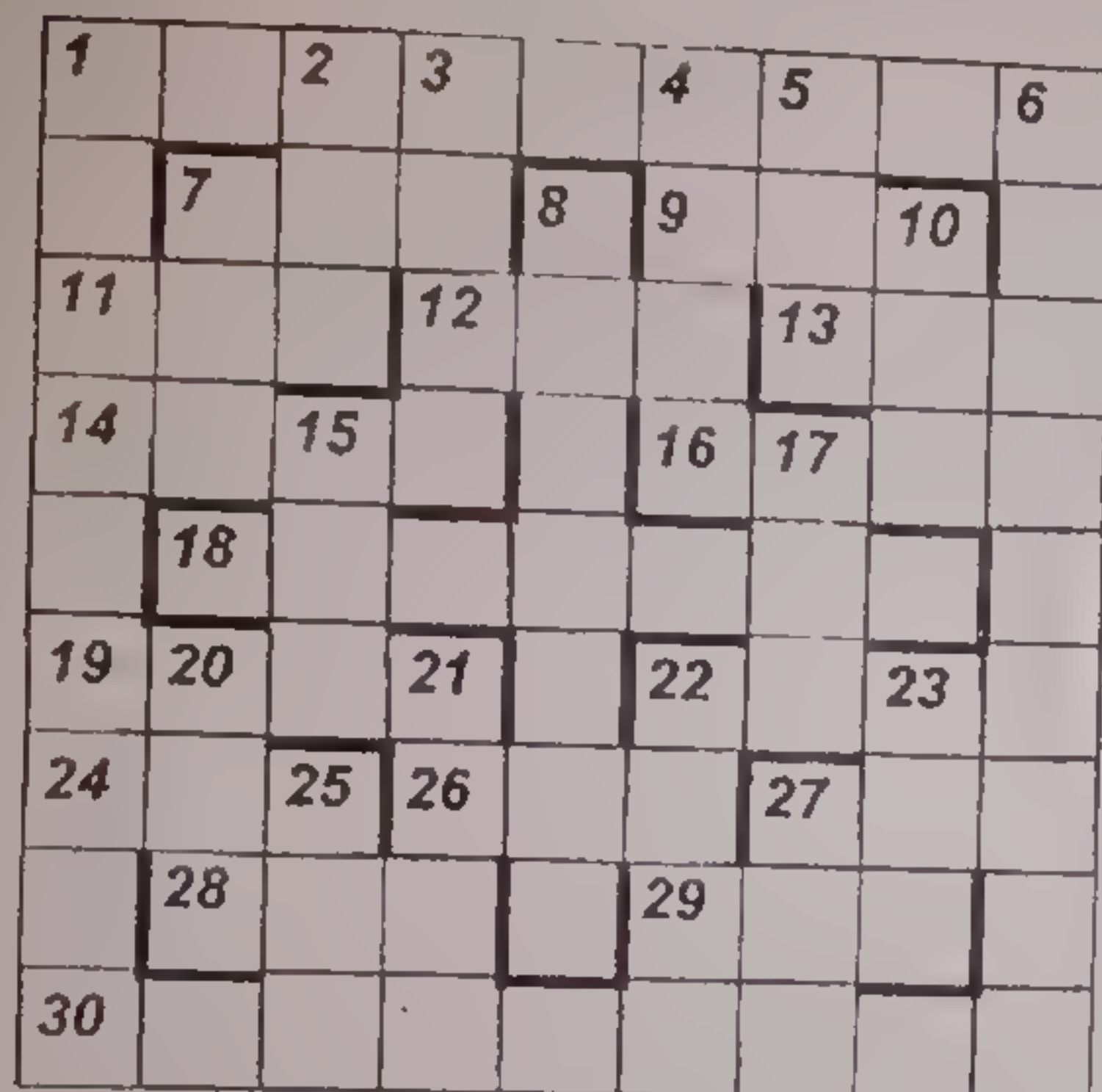
САРАТОВ
пр-т Кирова, 30
☎ (8452) 27-90-50

БАЛАКОВО
ул. Братьев Захаровых, 6А
☎ (8453) 35-09-49
ул. Вокзальная, ТЦ «Рокет»

Присоединяйтесь!



ЭСТОНСКИЙ КРОССВОРД с перегородками



По горизонтали: 1. Изысканное кушанье. 7. Ночной отдых. 9. «Я женюсь, сказал...». 11. На него наступают медведь, если хочет лишить человека возможности петь соло или даже в хоре. 12. Эстонский певец-баритон. 13. «Табачный» остров. 14. «... — благородное дело». 16. Вытянутая возвышенность с пологими склонами. 18. Спутник-шифоньер путешественника. 19. Верховное божество в индуизме. 22. Расцветка рубашки игровой карты. 24. Повесть Н. Гоголя. 26. Цилиндр, вал, каток. 27. Разменная монета Швеции. 28. Верхняя часть лица. 29. Рыбный суп. 30. Красный шар в бильярдной игре.

По вертикали: 1. Под личиной преданности он тайно действует в пользу враждебной стороны. 2. Курорт в составе Большого Сочи. 3. Монах. 4. Эстрадная певица. 5. Вечнозеленое хвойное дерево. 6. Хирургический нож. 7. Район Саратова (разгов.). 8. Австралийский представитель царства фауны. 10. Плакучая ... 15. Весенняя страда. 17. Крутой кипяток. 20. Парусник. 21. Двухколесная среднеазиатская повозка. 22. Объединение людей по интересам. 23. Попугай. 25. Мусор. 27. Отзвук.

Песни в прозе

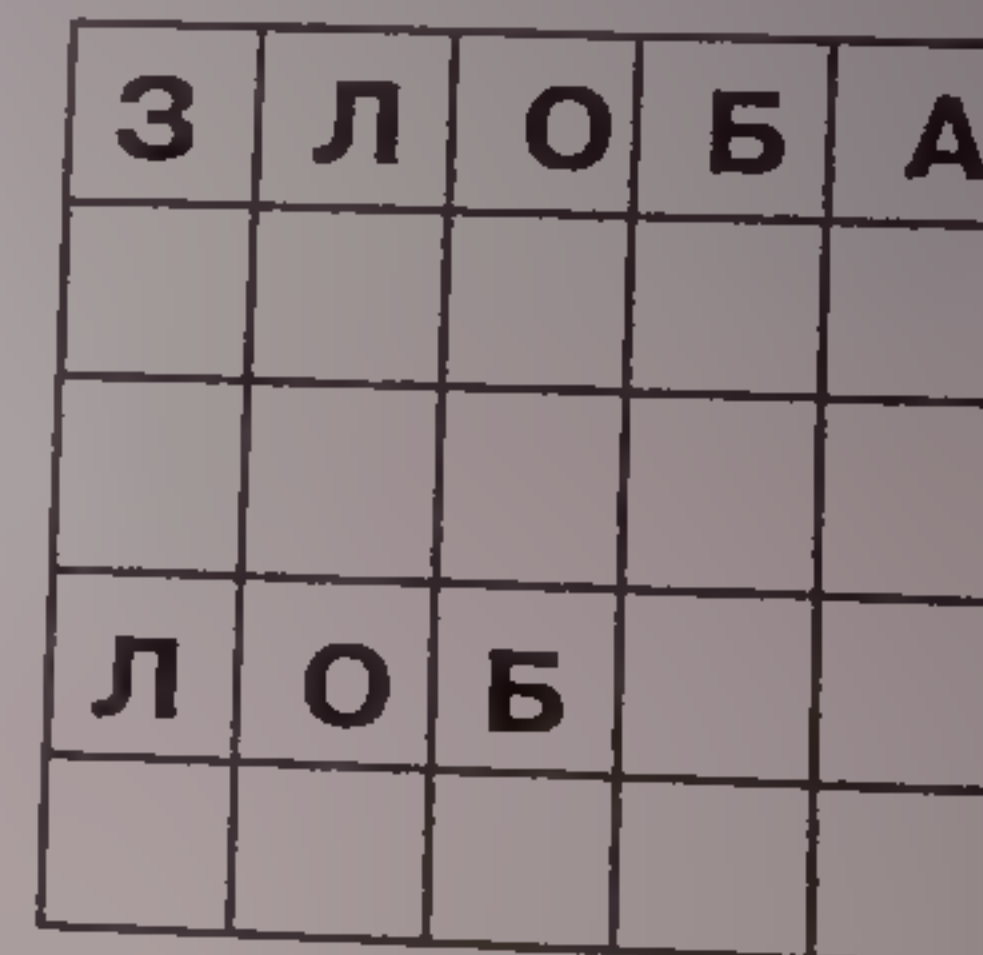
Постарайтесь обнаружить в этом прозаическом отрывке строки из популярных в свое время песен и романсов.

Много песен слышал я в родной стороне, но такой, что сегодня сладко пел душа-соловушка в зеленом моем саду; — слышать пока не доводилось. Пела, пела пташечка и затихла; знало сердце радости и забыло. И вспомнилось мне, что на заре туманной юности всей душой любил я милую, и обычно мы не звали на праздник ни друзей, ни знакомых, ведь нам и так было хорошо вдвоем! Но прошли-пролетели года, и кольцо души-девицы я в море уронил — мы расстались... В часы одинокие ночи люблю я, усталый, прилечь... И грустно я так засыпаю, и в грезях неведомых сплю...

Ответ: «Дубинушка», «Соловушка», «Рассказ песня», «Свадьба», «Песня», «Средняя школа», «Русская песня».

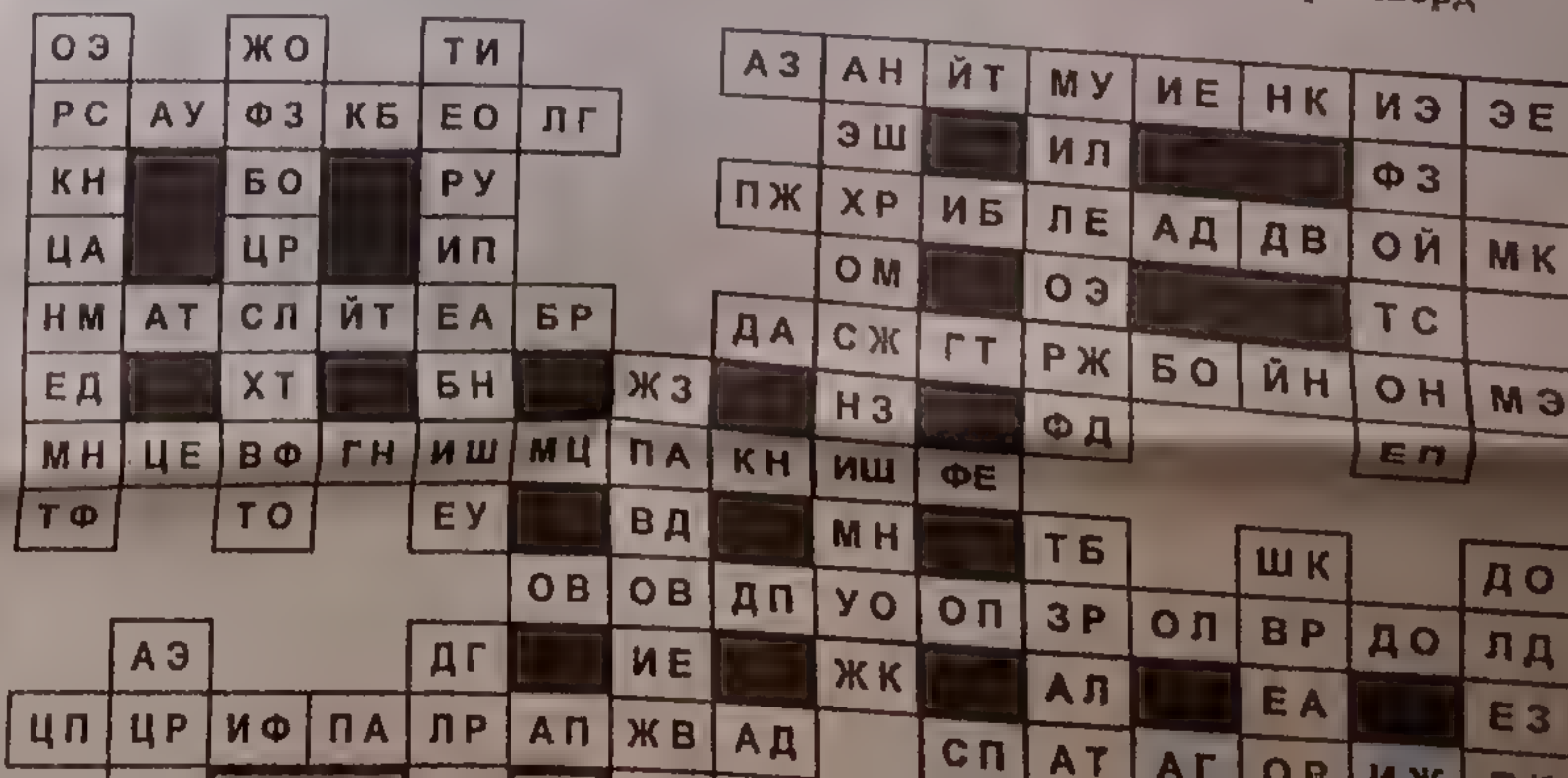
Буквенный ералаш

Расставьте в пустых клетках квадрата те же самые 5 букв, которые имеются в первой строке, но так, чтобы в каждой строке, столбце и обеих диагоналях все 5 букв были различными.



Кроссворд-«дуэлянт»

В каждой клетке этого кроссворда вместо одной буквы вписаны две. Зачеркните лишнюю, чтобы получился нормально составленный кроссворд.



ти петь соло или даже в хоре. 12. Эстонский певец-баритон. 13. «Табачный» остров. 14. «... — благородное дело». 16. Вытянутая возвышенность с пологими склонами. 18. Спутник-шифоньер путешественника. 19. Верховное божество в индуизме. 22. Расцветка рубашки игральной карты. 24. Повесть Н. Гоголя. 26. Цилиндр, вал, каток. 27. Разменная монета Швеции. 28. Верхняя часть лица. 29. Рыбный суп. 30. Красный шар в бильярдной игре.

По вертикали: 1. Под личиной преданности он тайно действует в пользу враждебной стороны. 2. Курорт в составе Большого Сочи. 3. Монах. 4. Эстрадная певица. 5. Вечнозеленое хвойное дерево. 6. Хирургический нож. 7. Район Саратова (разгов.). 8. Австралийский представитель царства фауны. 10. Плакучая ... 15. Весенняя страда. 17. Крутой кипяток. 20. Парусник. 21. Двухколесная среднеазиатская повозка. 22. Объединение людей по интересам. 23. Попугай. 25. Мусор. 27. Отзвук.

Серединка

С	П	О				А	К	А
Г	Е	К				А	Н	Ь
Ш	О	М				Е	Н	О
К	Л	Ю				К	Ш	А
Д	Ж	И				А	Р	А
О	Б	Х				М	А	Н
Г	Е	О				И	К	А
С	К	И				И	Н	А
О	Г	О				Ч	У	Н
Д	И	З				Н	И	К

Впишите в каждую строчку сетки еще по три буквы так, чтобы получились пары слов по шесть букв каждое, причем первое должно оканчиваться на дописанные буквы, а второе — начинаться с них.

Пример: КЛЕВЕР — ВЕРСИЯ

Анекдоты

Жена раздраженно:
— Явиться домой в четыре утра! У меня нет слов!
Супруг облегченно:
— Ну слава Богу!

Встречаются двое.
— Как живешь? — спрашивает один.
— Нормально, — отвечает другой. — Когда плохо себя

чувствую, забирает «скорая», когда хорошо — милиция...

Разговор бухгалтеров:
— Моя собака напоминает мне нашего налогового инспектора.

— ?!
— Постоянно что-то роет, смотрит на меня умными глазами и ничего не может объяснить.

Кроссворд-«Дуэлянты»

В каждой клетке этого кроссворда вместо одной буквы вписаны две. Зачеркните лишнюю, чтобы получился нормально составленный кроссворд

ОЭ		ЖО		ТИ				АЗ	АН	ЙТ	МУ	ИЕ	НК	ИЭ	ЗЕ
РС	АУ	ФЗ	КБ	ЕО	ЛГ				ЭШ		ИЛ			ФЗ	
КН		БО		РУ				ПЖ	ХР	ИБ	ЛЕ	АД	ДВ	ОЙ	МК
ЦА		ЦР		ИП					ОМ		ОЭ			ТС	
НМ	АТ	СП	ЙТ	ЕА	БР			ДА	СЖ	ГТ	РЖ	БО	ЙН	ОН	МЭ
ЕД		ХТ		БН		ЖЗ			НЗ		ФД			ЕП	
МН	ЦЕ	ВФ	ГН	ИШ	МЦ	ПА	КН	ИШ	ФЕ						
ТФ		ТО		ЕУ		ВД		МН		ТБ		ШК		ДО	
						ОВ	ОВ	ДП	УО	ОП	ЗР	ОЛ	ВР	ДО	ЛД
	АЭ		ДГ		ИЕ		ЖК		АЛ		ЕА		ЕЗ		
ЦП	ЦР	ИФ	ПА	ЛР	АП	ЖВ	АД		СП	АТ	АГ	ОР	ИЖ	ПК	
	ГИ			ИМ		АП				СО		ТФ		ЛО	
ГЛ	ФО	ЙР	ИД	ЗФ	АО	ЕН	ТИ			УТ		ИЕ		ЛП	
	ЗЦ			ЛК		ИД				ТС	ВУ	ТЕ	ВР	ЛЭ	ОГ
ШК	ОЕ	НИ	ХД	ДИ	ВТ	ЕА	РЙ			ОШ		ВА		РН	

Вопросы для эрудитов

1. В некоторых американских ресторанах клиентам стали выдавать два меню — для мужчин и для женщин. В мужском напротив блюд указана их цена. В женском, кроме цены, проставлено еще одно число. Что оно обозначает?

2. После опроса большого количества немцев был составлен список профессий, в котором на 1-м месте страховые агенты, на 2-м — политики, на 4-м — торговцы автомобилями, на 6-м — астрологи, на 10-м — священники. Что, по мнению немцев, страховые агенты делают чаще всех?

3. Жителю Нью-Йорка Станиславу Гришкавичу, родившемуся 19 января

1946 года, пришла в голову замечательная идея. 1 августа 1988 года он за несколько часов осуществил свой замысел. Что именно он сделал?

4. Друг великого Рахманинова, известный пианист, изобрел устройство, которое установлено на каждом автомобиле. Что это за устройство?

5. Однажды в годы застоя в комитет комсомола Московского физико-технического института поступило письмо из комитета комсомола МГУ с жалобой на студентов МФТИ, которые ездили в МГУ, чтобы поправить свое финансовое положение. Каким же образом они его поправляли?

Ответы: 1. Количество кадров в баре. 2. Лут. 3. 1 августа ему исполнилось ровно 42 года и 195 гней. В такой день свечет бешарь марфа, что грубого такого совпадения никогда в жизни уже не будет. 4. Это — спектроанализатор, а в обиходе — «гворник». 5. Они обзвонивали студентов МГУ в префектуру.

Скандинавский кроссворд

Горбатый заяц → Мост для труб и пешеходов → Облачение водолаза → Головоломное оружие → Фредди Меркьюри (настоящее имя) → Храм Мельпомены → Гостинный Печатный Царский


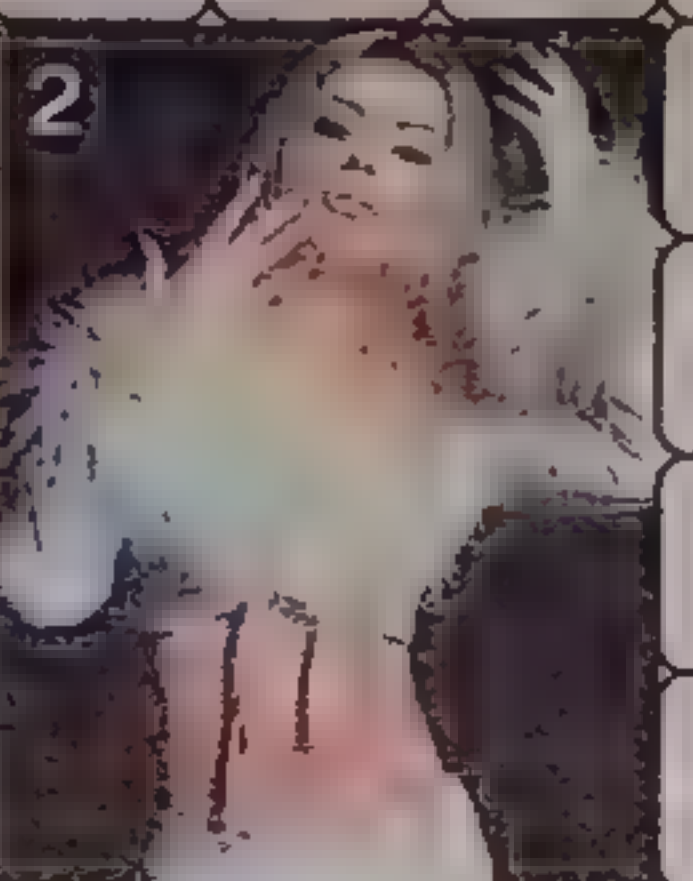

Декоративная группа деревьев → Концертная сценическая площадка → Денежная единица Японии → "Руслан и Людмила", колдунья → Опера Рахманинова → Лампа на одной ножке → Течет по проводам → Вечный город на фото 3

Священное религиозное писание → Денежная единица Бразилии → Крик → Ковер для борьбы → Город в Украине, в Днепрпетр обл → Женский станок с веретеном → Кусок ткани, кожи → "Сын" молнии → Интеллект → Инертный газ

Ветка хвой → Курица голодной снится → "Старуха Изергиль", герой → Греческий остров → Муза комедии → Главная артерия → Русский живописец, график → Черноморский курорт → Опера Стравинского → Кухонная, мраморная, газовая → Шелковица → Эпидемия → Ослик

Избиение копысьев → Велосипед + мотоцикл → Скамья в избе → Др.-греч. скульптор "Дискобол" → Пушной налог → Партия в игре → На нем скакал Иван-царевич → Группу Фредди Меркьюри → Кристи

Чувство раздражения, обиды → Томные глаза — с нею → Немецкий Одер по-чешски → Греческая буква → Пари → "Финн", "Солинг", "Торнадо" → Ослик

1  2  3 

Прочти, разгадай, выиграй!

Сведения об участнике
Ф.И.О. _____

Контактный телефон: _____

Составьте ключевое слово из букв в клетках, выделенных точками

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

ВАША ОЦЕНКА НОМЕРА:

Самый интересный материал _____

Самый неинтересный материал _____

Составьте ключевое слово. Заполните обе (!) части купона и пришлите его по почте в редакцию. Победитель будет выбран по жребию из купонов с правильным ключевым словом, отправленных в течение шести дней с момента выхода номера (со среды по понедельник включительно). Самому эрудированному — приз от редакции!

Прогноз погоды

СРЕДА — облачно, небольшие осадки, температура ночью -7...-5°C, днем -4...-2°C, ветер юго-восточный.
ЧЕТВЕРГ — облачно, небольшие осадки, температура ночью -4...-2°C, днем +1...+3°C, ветер юго-восточный.
ПЯТНИЦА — дождь, температура ночью +2...+3°C, днем +4...+6°C, ветер юго-восточный.
СУББОТА — переменная облачность, небольшие осадки, температура ночью -2...0°C, днем -1...+1°C, ветер юго-западный.
ВОСКРЕСЕНЬЕ — переменная облачность, температура ночью -8...-6°C, днем -6...-4°C, ветер юго-западный.

Гороскоп с 7 по 13 декабря



ОВЕН: вам предстоит напряженная работа. Калейдоскоп из дел, требующих завершения проектов, а также вопросов профессионального и личного характера. К концу недели получите свободное личное время и значительное «потепление» в финансовой сфере. В выходные, возможно, полу-



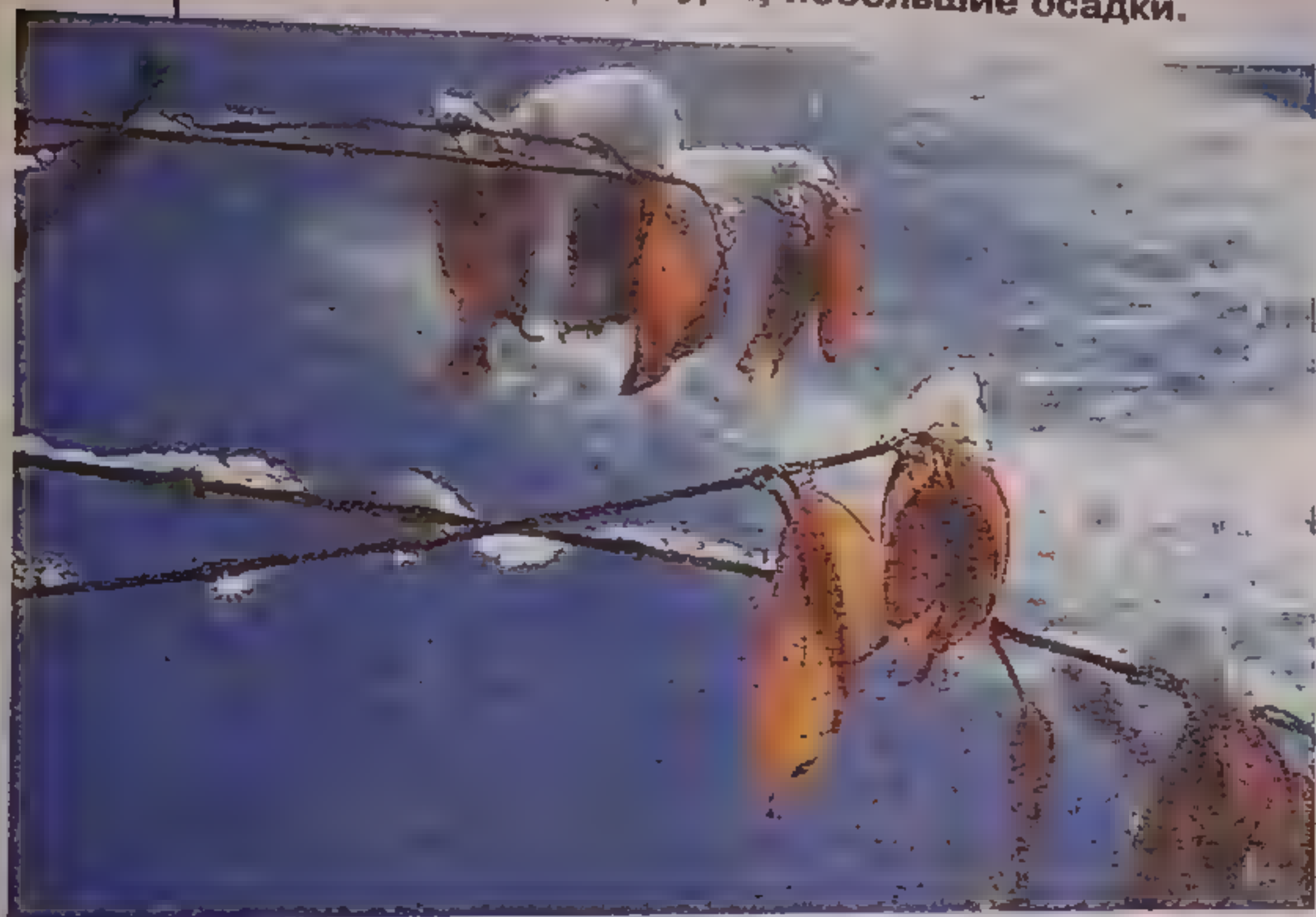
ЛЕВ: все течет и меняется, вам следует крепко держать в руках то, что успели достичь и завоевать нелегким трудом. Но не переживайте! Успех будет сопровождать вас на протяжении всей недели. Но! Для такого благоприятного развития событий придется немало потру-



СТРЕЛЕЦ: не ждите, когда наступит время действовать. Вас ждут впечатляющие успехи во всех сферах жизни, причем, учтите, хорошая полоса только начинается! Кстати, возможен немалый прогресс в профессиональной деятельности. Можно рассчитывать на повышение доходов. В выходные

Прогноз погоды

СРЕДА — облачно, небольшие осадки, температура ночью -7...-5°C, днем -4...-2°C, ветер юго-восточный.
ЧЕТВЕРГ — облачно, небольшие осадки, температура ночью -4...-2°C, днем +1...+3°C, ветер юго-восточный.
ПЯТНИЦА — дождь, температура ночью +2...+3°C, днем +4...+6°C, ветер юго-восточный.
СУББОТА — переменная облачность, небольшие осадки, температура ночью -2...0°C, днем -1...+1°C, ветер юго-западный.
ВОСКРЕСЕНЬЕ — переменная облачность, температура ночью -8...-6°C, днем -6...-4°C, ветер юго-западный. На последующие двое суток ожидается понижение температуры, небольшие осадки.



Зеркало
 ГАЗЕТА ДЛЯ ВАШЕЙ СЕМЬИ

Главный редактор
 Марина ЕЛГАЕВА

Адрес редакции: 410056, г. Саратов, ул. Т. Шевченко, 2, офис 410.
 E-mail: zerkaloinf@san.ru
 Телефон редакции 72-12-59. Телефон отдела рекламы 27-58-50.
 При перепечатке и использовании материалов ссылка на издание обязательна. Мнение авторов публикаций не обязательно отражает позицию редакции. Рукописи и письма не рецензируются и не возвращаются. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель. **[PR]** — публикация на правах рекламы.
 Газета зарегистрирована Средне-Волжским управлением Федеральной службы по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охраны культуры.
 Регистрационный номер ПИ № ФС 8-0021
 Отпечатана в ОАО «Издательство «Слово», г. Саратов, ул. Волжская, 28. Заказ № 3929. Тираж 6000. Номер подписан в печать 6.12.2005 в 20.00.

24

Гороскоп с 7 по 13 декабря



ОВЕН: вам предстоит напряженная работа. Калейдоскоп из дел, требующих завершения проектов, а также вопросов профессионального и личного характера. К концу недели получите свободное личное время и значительное «потепление» в финансовой сфере. В выходные, возможно, получите приятный сюрприз.



ТЕЛЕЦ: аврал на аврале авралом погоняет... Приблизительно так можно охарактеризовать течение дел. Но унывать не стоит — работы вы не боитесь, бурная деятельность гарантирует вам моральное удовлетворение и финансовую стабильность. Выходные готовят немало приятных событий в личной жизни.



БЛИЗНЕЦЫ: успокоиться и ждать всевозможных благ от судьбы и окружающих не стоит. Все это вы получите, но только в том случае, если сами хоть что-нибудь будете делать. Чем больше вы сделаете в профессиональном и личном плане, тем больше приятных в материальном отношении результатов получите.



РАК: не сидите на месте! Все виды деятельности, а также активные передвижения по городу, в том числе близкие и дальние командировки, интенсивное общение, контакты со старыми и новыми партнерами обещают принести успех, на который вы даже не рассчитывали.



ЛЕВ: все течет и меняется, вам следует крепко держаться в руках то, что успели достичь и завоевать нелегким трудом. Но не переживайте! Успех будет сопровождать вас на протяжении всей недели. Но! Для такого благоприятного развития событий придется немало потрудиться.



ДЕВА: складывается на редкость удачная обстановка для развития любых ваших замыслов, идей и проектов, особенно для реализации давно задуманных планов. Можно рассчитывать на поддержку коллег и семьи в решении практически любых вопросов. Удастся успешно решить проблемы, связанные с финансами.



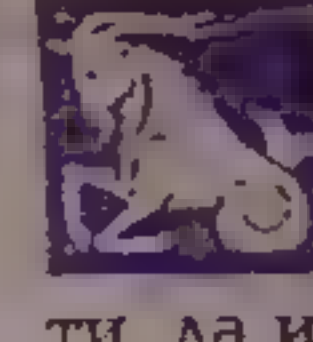
ВЕСЫ: есть возможность энергично потрудиться и неплохо заработать. Не станете лениваться — будете довольны и своими профессиональными успехами, и финансовым положением. Все приобретения окажутся удачными и выгодными. В выходные уделите больше внимание семье и близким.



СКОРПИОН: начало недели особых изменений ни на работе, ни дома не обещает. Зато все важные для вас события, перемены, встречи и дела «свалются» к выходным. Можно рассчитывать на исключительно благоприятные обстоятельства для решения волнующих вас вопросов финансового плана.



СТРЕЛЕЦ: не ждите, когда наступит время действовать. Вас ждут впечатляющие успехи во всех сферах жизни, причем, учтите, хорошая полоса только начинается! Кстати, возможен немалый прогресс в карьере и профессиональной деятельности. Можно рассчитывать на повышение доходов. В выходные отдохните от всей души.



КОЗЕРОГ: разгоните проблемы, испугаете потенциальные неприятности, да и дела профессиональные поостерегутся мешать вашему продвижению к успеху. Единственное «но»: в любых делах отдавайте предпочтение партнерам старым, надежным и проверенным. А жизнь личная потихонечку наладится ближе к выходным.



ВОДОЛЕЙ: хотите всего и сразу? Тогда не откладывая займитесь воплощением своих замыслов и желаний. Ваша энергичная деятельность неминуемо приведет к росту авторитета, успеху в делах и значительному увеличению доходов. Однако рассчитывайте только на себя, свои силы и способности.



РЫБЫ: неделя сулит немало работы и различных событий, впрочем, как и пользы, и удовольствий. Вам следует быть морально готовым к любому повороту ситуации. Чтобы оказаться победителем и получить все то, что желаете, помните, что там, где вы не можете убедить, там способны победить иным способом. Вот и побеждайте!

ТВОЕ ПОДВОРЬЕ



● ПРЕДЛАГАЕТ ЧИТАТЕЛЬ

Охота на гусениц со шлангом

Американская белая бабочка-вредитель повреждает до 250 видов плодовых деревьев и кустарников.

Бабочка летает, как правило, в ночное время (поэтому имеет мало врагов), перемещается на небольшие расстояния и откладывает яйца близко от места выведения. Гусеница американской бабочки в садах чаще всего появляется в июне и августе-сентябре.

После того как бабочка отложит яйца на листья дерева, листья темнеют и сворачиваются. В этот период бороться с бабочкой просто — надо удалять пораженные листья и веточки с личинками. Появившиеся гусеницы спустя несколько дней начинают поедать листья, и тут собрать их весьма трудно. Удобнее делать это ночью

или после дождя, когда они собираются в плотные кучки или гнезда. Потом гусеницы расползутся по дереву, и вести борьбу с ними можно будет практически только химическими средствами, что очень нежелательно. Как тут быть?

Я, например, для отлова этих вредителей применяю простой и безвредный способ. Две бочки размещаю на расстоянии 10 м одна от другой вдоль ряда деревьев, заполняю их водой и сверху на края горловины кладу отрезки резиновых черных шлангов длиной 1-1,5 м по 5 штук на бочку.

Бочки должны стоять на земле, чтобы «заходить» гусеницам было удобно. В жаркую погоду они ползут к бочкам, привлекаемые, очевидно, усиленным испарением

влаги над ними, поднимаются и в поисках оптимальных для окукливания мест проникают внутрь шлангов. Там они чаще всего на третий день и окукливаются.

Собравшихся гусениц и куколок легко удалить, вымывая их из шлангов водой в ведро и затем уничтожая. За три-четыре дня в каждом шланге собирается по несколько десятков гусениц и куколок. Таким образом бочки используются двояко: для прогревания воды и отлова гусениц.

За сезон мне на шести сотках с помощью двух бочек и такого нехитрого способа удалось уничтожить не одну сотню гусениц и личинок.

Владимир ФЕДОРЕНКО

Как бороться с домовым грибком?

Чтобы не было условий для появления домового грибка, помещению необходимо систематически проветривать и содержать сухим. Появление плесени в помещении — одно из условий, способствующих возникновению грибка. В большинстве случаев грибок можно удалить, удалив пораженные конструкции, то по возможности сжигают в металличес-

грибком места с захватом от них по сторонам на 15-20 см и сжигают. Очищенные места тщательно промазывают антисептиком и просушивают, обрабатывают антисептиком и инструментом, который был в работе.

Одним из антисептиков может служить 10-процентный раствор железного или медного купороса или хлористого цинка, растворенных в 9 литрах воды.

Ловля
плавом

Для ловли рыбы плавом нужна леска нетолстая, длиной 40-50 метров, но способная выдержать

● ВО ПОМОЩЬ НАЧИНАЮЩИМ
ПЧЕЛОВОДАМ

УХОД ЗА ПЧЕЛАМИ

ПЧЕЛИНОЕ ВОРОВСТВО

Да, пчелы могут воровать. В борьбе за свое существование в крайне засушливые или дождливые сезоны пчелы вынуждены добывать мед у тех семей, которые послабее. Когда же выработался инстинкт на воровство, то разбой пчел-воровок могут обернуться настоящим бедствием. Воровки нападают на слабые, беззащитные семьи, порабащают их, а сопротивляющихся немедленно уничтожают. Так, кормовые запасы из ульев со слабыми семьями «перекочевывают» в сильные. Для хозяйств это явление крайне нежелательно.

Главная мера, предупреждающая появление пчел-воровок, — аккуратная работа с пчелами, особенно в период отсутствия медосбора. Кроме того, необходимо содержать на пасеке только сильные пчелиные семьи, своевременно устранять щели в ульях, сокращать летки, подкормку давать только на ночь, не допуская разбрызгивания сиропа. При осмотре гнезд пчел проверенные рамки прикрывают (обычно дополнительным холстиком). Хорошо пользоваться для осмотра пчел легкой, разборной палаткой из капроновой сетки.

Места проникновения пчел в гнездо семьи смазывают керосином или соляркой, на обворываемый улей надевают марлевый полог, а для пропуска своих пчел время от времени полог приподнимают. Воровок обрызгивают водой. При сильном нападении пчелиные семьи на 2-3 дня уносят в зимовник.

ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПАСЕКИ СОТАМИ

Тот, кто давно работает на пасеке, хорошо знает, насколько важно иметь обновленные гнезда и необходимый запас качественных сотов как гнездовых, так и мага-

зинных. Соты — это «фундамент» в пчеловодстве. Высокая обеспеченность пчел сотами имеет большое практическое значение. Во-первых, матка может беспрепятственно откладывать яйца, благодаря чему хорошо растет пчелиная семья. Во-вторых, расширяя весной сотами гнездо, у пчел можно сдерживать инстинкт роения. Достаточное количество сотов позволяет своевременно заготавливать корма для пчел и сохранять их до осенней сборки гнезд на зиму или до следующей весны, а также заменять заполненные рамки с медом пустыми, тем самым вынуждая пчел продолжить сбор меда.

Для того чтобы каждая пасека была обеспечена достаточным количеством сотов, необходимо вовремя подготовить ульевые рамки. Их изготавливают из купленных в пчеловодном магазине деталей принятой на пасеке системы. Это довольно простая операция: к верхнему и нижнему брускам прибивают гвоздями боковые планки (по 2 гвоздя сверху и снизу с каждой стороны). Наиболее подходящий размер гвоздей от 25 до 30 мм. Многие пчеловоды заготовку рамочных деталей производят сами на небольших столярных станках. Готовые ульевые рамки наващивают. Наващивание рамок состоит из нескольких последовательных операций, включающих прокалывание в боковых планках рамки отверстий, натягивание в них проволоки и прикрепление вошины. Работы по наващиванию рамок лучше выполнять заранее, чтобы избежать задержек в работе. Одна пчелиная семья нормальной силы может отстроить за сезон от 8 до 20 сотов в зависимости от интенсивности медосбора и его продолжительности.

● ТОПИНАМБУР: «СО МНОЙ ВЫ БУДЕТЕ
ЗДОРОВЫ И СЫТЫ».

Выведение солей
из организма

Как бороться с домовым грибом?

Чтобы не было условий для появления домового грибка, помещение необходимо систематически проветривать и содержать сухим. Появление плесени в помещении — одно из условий, способствующих возникновению грибка. В большинстве случаев зараженную древесину удаляют; а если необходимо сохранить эту часть конструкций, то по возможности счищают в металлическую посуду все поврежденные

грибком места с захватом от них по сторонам на 15-20 см и сжигают. Очищенные места тщательно промазывают антисептиком и просушивают; обрабатывают антисептиком и инструмент, который был в работе.

Одним из антисептиков может служить 10-процентный раствор железного или медного купороса или хлористого цинка, растворенных в 9 литрах воды.

ВАРЕНЬЕ ВЫИДЕТ НА СЛАВУ

Для варки варенья отбирайте целые, не поврежденные плоды. Сливы и вишни должны быть совершенно спелые, а вот груши, персики, абрикосы, клубника и малина — лучше незрелые, чтобы меньше разваривались.

Чтобы с персиков легко было снять кожицу, их погружают на несколько минут в кипящую воду.

Если варенье (например, вишневое) при варке остается жидким добавьте в него немного лимонного сока или яблочного желе — оно быстро загустеет.

Варенье в эмалированном тазу можно оставить на продолжительное время, чтобы ягоды и фрукты пропитались сиропом, но никогда не оставляйте остывать варенье в медном тазу.

В варенье из фруктов, имеющих недостаточную кислоту (айва, груша), следует добавить четверть чайной ложки лимонной или виннокаменной кислоты на 1 кг сахара, предварительно растворив их в небольшом количестве воды.

Если варенье переварено или хранится при низкой температуре и к тому же имеет мало кислоты, оно засахаривается. Доведите варенье до кипения и добавьте 1-2 гр лимонной кислоты (лимонного сока) или просто четверть стакана горячей воды.

● НА ЗОРЬКЕ

Ловля плавом

Для ловли рыбы плавом нужна леска нетолстая, длиной 40-50 метров, но способная выдержать нагрузку в 2-4 килограмма. Обязателен жилковый поводок 0,3-0,4 мм длиной до одного метра. Ловят плавом на насекомых и небольших рыбок. При ловле на насекомых в 1-2 метрах от него ставится маленький поплавок, чтобы насадка устойчивее держалась на поверхности воды. При ловле на рыбку необходимо ставить небольшой грузил, можно ловить и с поплавком.

Плавом ловят обычно на водоемах, в местах с заметным течением. Хорошими для ловли являются места около берегов, поросших деревьями и кустарниками, нависшими над водой, с которых падают всевозможные личинки и насекомые.

Плавом ловят язей, судаков и другую рыбу.

А. РЫБКИН

пчелиные семьи на 2-3 дня уносят в зимовник.

ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПАСЕКИ СОТАМИ

Тот, кто давно работает на пасеке, хорошо знает, насколько важно иметь обновленные гнезда и необходимый запас качественных сотов как гнездовых, так и мага-

по наращивания, чтобы из-за выполнения заранее, чтобы избежать задержек в работе. Одна пчелиная семья нормальной силы может отстроить за сезон от 8 до 20 сотов в зависимости от интенсивности медосбора и его продолжительности.

● ТОПИНАМБУР: «СО МНОЙ ВЫ БУДЕТЕ ЗДОРОВЫ И СЫТЫ».

Выведение солей из организма

Взять 1-1,5 кг зеленой массы (листья и стебли), порезать на дольки 5-10 см, заложить в 5-8-литровую кастрюлю, залить водой и поставить на огонь. Кипятить 20-25 минут, затем отвар процедить в ванну, корыто, таз или бочку, разбавить горячей водой в соотношении не менее 1:5, но не более 1:7.

Если есть ванна, полежите в этом зеленом отваре 10-15 минут, а затем вымойтесь с мылом. Если ванны нет, попарьте в этом тазу руки, ноги, а в другом в это же время посидите.

Чтобы приготовить раствор для ванны из сырых клубней, надо взять их не меньше килограмма. Вымыть, порезать и сделать такой же отвар, как из зеленой массы. Можно использовать и сушеные

стебли и листья. 300-400 г сушеной массы отварить 40-45 минут и процедить через дуршлаг в емкость. Отвар этот темно-коричневого цвета.

Из сушеных клубней тоже можно делать отвары, но берется 100-150 г сухих клубней, которые варят 40-45 минут. И далее — как прежде.

Ванны можно принимать как ежедневно, так и с перерывами в 1-2 дня. Цикл зависит от «стажа» болезни. Одни чувствуют облегчение через 3-5 процедур, другие через 20-40. Но имейте в виду, что после каждых 20 ванн нужно делать перерыв на 15-20 дней. И так — до полного выздоровления.

Окончание следует.

25

ЛЕВ ГРОМОВ

ИЗ БЛОКНОТА САДОВОДА ЛИМОННИК (ЛИАНА)

Не переносит кислые почвы, предпочитает полутень. Корни расположены на глубине всего 8-10 см, поэтому почву вокруг лимонника перекапывать нельзя — ее легко рыхлят.

Если посадки загущены, то для улучшения плодоношения крону разрезают. Удаленные листья и молодые побеги можно высушить и использовать как лучший заменитель чая (10 г на 1 л воды). Корни, стебли, листья, плоды, кора — все содержит стимулирующие вещества. Лимонник нельзя сажать вплотную к стенке здания: ветер выдувает снег вокруг дома, и корни могут вымерзнуть.

Полив. Так как корни лимонника расположены у поверхности, то приствольный круг необходимо мульчировать, а в жаркую погоду желательно утром и вечером опрыскивать водой. Почва должна хорошо дренироваться — лимонник не терпит заболоченные почвы и застойные воды.

ОБЛЕПИХА

Предпочитает нейтральную почву — pH-7. Почва должна быть плодородной, легкой, хорошо

26

дренированной — облепиха не выдерживает застоя воды. Облепиха — растение светолюбивое. При затемнении плохо растет и плодоносит. Морозостойка — переносит мороз до минус 50°.

Удобрение. Рекомендуются раз в 3-4 года внести 1 ведро перегноя на 1 кв. м и заделать на глубину 10 см, не допуская повреждения корней.

На участке должно быть 1-2 мужских и 5-7 женских деревьев. Мужские цветы — пустоцветы, но одни женские растения без опыления не дают плодов. Плодовые почки женских растений в 2-3 раза меньше мужских.

Созревшие плоды следует снимать сразу — чтобы не склевали птицы.

ВИНОГРАД

Хорошо переносит повышенное содержание извести в почве, поэтому его можно сажать на высококарбонатных почвах, черноземно-известковых. Непригодны солонцы и почвы с плохим дренажем. Место должно быть самое солнечное, высокое и теплое. Но не рядом со стеной дома, т. к. ветер зимой выдувает от стенки снег и корни могут вымерзнуть.

Сорта делятся на укрывные и неукрывные.

Удобрение. Осенью на плодоносящий куст нужно внести 1 ведро навоза, 1 стакан суперфосфата и 1-2 стакана извести, что даст прибавку урожая от 20 до 40%.

Полив. Виноград имеет мощную корневую систему. Если лето дождливое, поливать не следует, сухое — можно поливать (при необходимости) в июне или июле. Не рекомендуется поливать во время цветения, т. к. усиливается осыпание цветов и завязи. Не надо поливать

27

в августе — это задерживает созревание древесины. Под зиму поливать в начале октября (если сухая погода), это уменьшит вероятность замерзания.

Болезни. Мильдью — основное и самое опасное грибковое заболевание, которое может полностью уничтожить урожай, особенно в дождливую погоду. При сухой погоде и при отсутствии росы мильдью не образуется.

Признаки заболевания. При влажной погоде на верхней стороне листа появляются светло-желтые маслянистые пятна, а на нижней стороне — белый налет. На соцветиях также образуется белый налет, и цветок засыхает.

На уже завязавшихся ягодах (до горошин) белого налета не бывает, появляется он через некоторое время.

Во всех случаях необходимо провести 2 первых профилактических опрыскивания 1-процентным раствором бордоской жидкости или 0,4-процентным раствором хлорокиси меди.

1-е опрыскивание — за несколько дней до цветения, 2-е — через несколько дней после цветения, 3-е — через 10-14 дней при дождливой погоде, 4 и 5-е — при обильной росе или дождливой погоде.

Для уменьшения распространения заболевания: весной, после откопки лозы, ее полить из лейки раствором извести (1,5 кг на ведро воды); почву содержать под черным паром без сорняков; не допускать сильного загущения, т. к. на поверхности листа может скопиться вода; нельзя поливать лозу дождеванием.

ЕФИМ ШИФРИН:

«Я один из образованнейших людей своего времени»

Совсем недавно в Балакове прошли концертные гастроли Ефима Шифрина.

Несмотря на высокую цену билета, поклонников артиста и любителей просто от души посмеяться и хорошо при этом отдохнуть все же нашлось немало.

Ну, а для тех, кто не смог попасть на эти концерты, мы предлагаем беседу нашего корреспондента с популярным артистом и надеемся: она хоть немного, но все же поможет узнать «звезду» как человека. Если же нет, то остается взять в руки гороскоп и прочитать об Овне и Обезьяне. Это и будет «портрет» Ефима Шифрина.

● ВСТРЕЧА ДЛЯ ВАС

Вас всегда так тепло встречают зрители. Я считаю, что в Балакове прием был достаточно хороший.

— Я не могу сказать, что мы со зрителями расстаемся по-другому, чем сегодня. Это мой «хлеб». Иначе я не буду колесить по стране, если у меня каждый концерт будет заканчиваться провалом.

— Но несмотря на относительную дороговизну билета, в 1,5 тысячи рублей, зал был полон...

— Вы знаете, недавно очень хорошо по этому поводу М. И. Пуговкин ответил. Когда его кто-то из зала спросил: «Почему билеты такие дорогие?» Он ответил: «Но не дороже банки майонеза! Что, Пуговкин хуже банки майонеза?!»

Ну, это можно соотносить с банкой майонеза, с чем угодно. При такой инфляции, которую уже в процентах не определишь, наш труд дорожает совершенно пропорционально тому, что происходит в торговле.

— Но тогда в связи с этим у меня к Вам несколько проблемный вопрос. Ваши гастроли — это все-таки желаемое...

могу на него ответить положительно, потому что в жизни мы никак не связаны, почти никакой дружбы. Все это иллюзия экрана. Зрителям нравится видеть нас всех вместе и мы даем им такую возможность.

— Это, действительно, приятно. А как с авторами: Вы их ищете или они Вас?

— Нет, мы уже 10 лет работаем вместе и поэтому искать-то друг друга не надо. Достаточно набрать на телефонном аппарате семь цифр (в Москве семизначные номера телефонов) и договориться о встрече.

— У вас есть любимые монологи?

— А я что-то со своей работой уже свыкся, что не выделяю среди монологов любимые или не любимые. Я обращен к тому, что сделаю, а не к тому, что уже отработано.

— А почему Вы — артист разговорного жанра и вдруг заехали?

— Я не артист разговорного жанра, я просто артист.

— Да, но зрители знают Вас именно по этому жанру и известны Вы стали опять же благодаря искусно исполненному...

— Что Вы закончили?

— Я учился на филфаке, потом закончил эстрадно-цирковое училище по классу Виктюка, затем я закончил ГИТИС, режиссерский факультет и год я ходил в университет марксизма-ленинизма. Я один из образованнейших людей своего времени!

— Насколько я знаю, Ваш путь на олимп был очень труден. Ваши выступления «вырезали» из телепередач...

— ...не то что «вырезали», а просто не ставили в программы.

— Но сейчас Вы все-таки достигли той высоты, когда можно с уверенностью сказать, что Шифрин — «звезда». Чувствуете ли Вы себя такой?

— Нет, никак, потому что я не человек тусовки, как это принято сегодня говорить у молодежи. Во-первых, мне никак не льстит моя сегодняшняя известность, а во-вторых, я не собираюсь в компаниях с «небожителями», не ощущаю себя среди них.

— Вы вообще счастливый человек?

— Я думаю, что мне повезло все-таки по большому счету. Сколько себя помню, я всегда хотел быть артистом и стал им. А вот все остальное: «планки», то к чему стремлюсь, то в этом смысле, конечно, я собой не очень доволен.

— В жизни Вы веселый человек?

— По-разному, в зависимости от обстоятельств. Когда мне весело — я весел, когда грустно — грустен.

— У Вас есть семья?

— В народе говорят: «Каждой твари по паре». А все...

● УГОЛОК ЮМОРА



Рисунки В. Жабского

● ПО СЛЕДАМ НЕОПУБЛИКОВАННЫХ ПИСЕМ

рую уже в процентах и не определишь, наш труд дорожает совершенно пропорционально тому, что происходит в торговле.

— Но тогда в связи с этим у меня к Вам несколько провокационный вопрос. Ваши гастроли — это все-таки желание пообщаться со зрителями или же просто подзаработать?

— А как же иначе? Это моя работа! А Ваши вопросы — это желание пообщаться со мной или же Ваша работа?

— Это прежде всего желание пообщаться с Вами, потому что не каждый день в наш город приезжают «звезды»...

— Для меня же эти две вещи совершенно совпадают, потому что в отличие от людей многих других профессий моя профессия помимо заработка еще и радость приносит мне каждый день. Я получаю тепло «не отходя от кассы».

— Многие телезрители, я уверена, любят и с восторгом смотрят передачу Регины Дубовицкой «Аншлаг, Аншлаг...», где всех артистов разговорного жанра можно увидеть вместе. А как в жизни: вы часто общаетесь между собой, собираетесь вместе, дружите с кем-то?

— Этот вопрос мне часто задают, но, к сожалению, я не

к тому, что уже отработано. — А почему Вы — артист разговорного жанра и вдруг запели?

— Я не артист разговорного жанра, я просто артист.

— Да, но зрители знают Вас именно по этому жанру и известны Вы стали опять же благодаря искусно исполненному монологу экскурсовода в картинной галерее...

— А я все время выпукляюсь и расширяюсь, как шарик. Если бы Вы этот вопрос задали лет 20 или 30 назад Любови Орловой или Черкасову, то в ответ бы увидели недоуменную гримасу, потому что это входит в нашу профессию. Ведь человек рождается со всеми задатками, даже когда мы «мурлычем» что-то в кухне, мы называем это пением для себя.

ким, то и чему горжусь, в этом смысле, конечно, я собой не очень доволен.

— В жизни Вы веселый человек!

— По-разному, в зависимости от обстоятельств. Когда мне весело — я весел, когда грустно — грустен.

— У Вас есть семья!

— В народе говорят: «Каждой твари по паре». А все остальное пускай останется за пределами этого разговора.

— И последний вопрос. Зрители, я думаю, заметили: на концертах Вы, что называется, выкладываетесь полностью. Наверное, не легко Вам это дается!

— Могу точно сказать, что во время работы не халтурю. Вот этим и горжусь. Я как бы трудолюбивый. Я — пчелка.

Беседу вел Т. ЗУДИНА

ПО СЛЕДАМ НЕОПУБЛИКОВАННЫХ ПИСЕМ

Когда будет вода?

От жителя третьего отделения совхоза «Зоркинский» Г. Т. Земскова поступило письмо, в котором он сообщает, что его, инвалида Великой Отечественной войны, не обеспечили углем.

Отмечалось также, что на отделении нет воды для хозяйственных

нужд.

Как сообщил глава администрации И. А. Валиев, уголь Земскову завезли.

Заканчиваются работы по пуску водопровода и установке глубинного насоса для перекачки воды из местного пруда.

«Я возвращаю ваш портрет»

ца — самоуверенность. В худшем случае — это разрушительная сила. В лучшем — исключительная компетентность в практической жизни.

Близнецы — «обновление». Постоянная импровизация. В основе Близнецов — активность. В худшем случае — бессердечная эксплуатация других. В лучшем — бесценная способность товарищества.

Рак — «экспансия». Потребность в свободном личностном пространстве. В основе Рака — ненасытность. В худшем случае — это неразборчивость, в лучшем — безграничная щедрость.

Лев — «уверенность». Вечное стремление объединять. В основе Льва — гордыня. В худшем проявлении — тенденция к самовозвеличиванию. В худшем — тяга к неустанным достижениям.

Дева — «ассимиляция». Дева — это отзывчивость с тончайшим элементом человеческого опыта. В основе этого знака — озабоченность, которая в худшем случае переходит в навязчивость.

Весы — «равновесие». Открытость ума, которая в худшем случае переходит в неискреннюю податливость. В лучшем — позволяет гармонично сотрудничать с другими людьми.

Скорпион — «творчество». Потребность в неограниченном творческом самовыражении. Как правило, Скорпионы — мощные маги. В худшем случае черта характера — злопамятность.

Стрелец — «управление». Основная из черт характера Стрельца — бесшабашность и желание путешествий, риск. Обладает высоким даром организовывать людей. Но в худшем случае может

быть жестоко равнодушен к людям.

Козерог — «деловитость». Тяготение к закону и порядку отличает этот знак. В худшем проявлении — это бесконечный критицизм всех и вся. В лучшем — постоянная переоценка смысла собственной жизни.

Водолей — «любовность». Водолей держится привычного в жизни, порой эта тенденция может перейти в фанатизм. В лучшем случае этот знак ищет опору в жизни в людях.

Рыбы — «симпатия». Этот знак олицетворяет человеческой духовной близости, которая заключена в способности давать и получать. В худшем случае — мир Рыб иллюзорен.

Не могу позабыть

Обниму я тебя украдкой
Без свидетелей, в тишине...
«Ты с любовью играешь в прятки?»
Знаю, скажешь с упреком мне.
Не подумай, что лгу и трушу.
Но поверь мне: я стал не тот.
Ты в мою поселилась душу,
И живешь в ней не первый год.
Ты со мною повсюду рядом.
Не могу позабыть на миг...
Одари меня теплым взглядом
Чтоб, любви не иссяк родник.
Обниму тебя... не украдкой,
На глазах голубого дня.
Не играю с любовью в прятки,
Не суди же так строго меня!

Г. МИНЕЕВ



Редактор
А. Р. АШИМОВ

УЧРЕДИТЕЛЬ — РАЙОННЫЙ СОВЕТ
НАРОДНЫХ ДЕПУТАТОВ.
ИНДЕКС ГАЗЕТЫ 53727

НАШ АДРЕС: г. Балаково Саратовской
области, пл. Свердлова, 4а.
ТЕЛЕФОНЫ: редактор — 4-06-71, от-
дел писем и отдел сельского хозяйства
— 4-63-70, бухгалтерия и отдел объяв-
лений — 4-67-99.
Регистрационный номер — 2

Газета набрана фотонабором и отпечатана
офсетным способом в МГП «Типография № 1» — Тираж 5567 экз.
г. Саратов, ул. Вишневая, 10
Телефоны: 13-68-13, 24-47-33

Выпускающий редактор И. Ю. СКАЛИНА

Заказ 2700

ВОЛЖСКАЯ ≈ НОВЬ

ИЗДАЕТСЯ С ЯНВАРЯ 1980 ГОДА

№ 64 (2044)

Суббота, 14 августа 1993 года

Цена в розницу 6 руб.

ГАЗЕТА БАЛАКОВСКОГО РАЙОННОГО СОВЕТА НАРОДНЫХ ДЕПУТАТОВ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

УРОЖАЙ-93



ЭКИПАЖ ТРУДОЛЮБИВЫХ

С самого начала уборочной страды хорошо работают в товариществе с ограниченной ответственностью «Маянское» механизатор Алексей Волошин и его помощник штурвальный Алексей Серебряков.

Трудолюбивый экипаж работает с хорошим качеством и высокой производительностью.

На снимках:

- ⊙ А. Волошин и А. Серебряков;
- ⊙ комбайны «Дон» у кромки зернового поля.

Фото Б. Воронкина.



Штурвальными — сельские ребята

...мы все подо-

Если шустрый да безотказный — будет ему место за

раннего утра до позднего вечера. Но зато, когда пошли проливные дожди, не болела душа у плехановцев за то, что зерно в ворохах портится.

Не всегда бывает добра природа к земледельцу. Сделав первые контрольные обмолоты

ПРЕСС- ИНФОРМАЦИЯ

В районе полным ходом идет уборка пшеницы и ржи. На 9 августа зерновые культуры скошены с площади 30301 гектар, что составляет 389 процента к плану уборки. С площади 22839 гектаров намолочено 48895 тонн зерна. Средняя урожайность по району составила 21,4 центнера.

Хозяйства района заготовили 17568 тонн сена, 27096 тонн сенажа и 1649 тонн соломы. Кроме того получено 2496 тонн готового силоса и 159 тонн травяной муки искусственной сушки. Всего заготовлено кормов в кормовых единицах 18475 тонн. Засыпано зернофуража для общественного животноводства 1928 тонн.

В госресурсах закуплено 139107 центнеров зерна, что составляет 25,3 процента общего объема поставок. Из общего объема поставок пшеницы закуплено 121361 центнер, или 80,9 процента плана.

Овощей закуплено 13636 центнеров при плане поставок 60000 центнеров. Плодов закуплено 295 центнеров.

Горрайотдел
статистики.

Овощи... в беде

Нешадно палит солнце. А в поле в самом разгаре уборочные работы. Удобо-

ные меры по проведению прополки. Однако про-

Штурвальными — сельские ребята

— Дядя Коля! Мы все подобрали! — не успев спрыгнуть с последней подножки комбайна, закричал Сережа Горшков. Но тут же, застеснявшись своей несерьезности, напустил на себя важность и походку вразвалку не забыл. Ох, как хотелось пареньку казаться взрослым! Но где там! На чумазом, загорелом до черноты лице мальчишеским неудержимым блеском сияли глаза, выдавая его.

— Молодцы, молодцы! А сейчас умываться и за стол. Через часок пойдете на ячмень.

Николай Нестерович Таланцев, сразу видно не умеет сыпать бисером похвалы. Но по дрогнувшему голосу, отеческому участию видно было, как благодарен он пареньку, который наравне со взрослыми несет тяготы уборочной страды. Это сегодня он бригадирствует, а до нынешней весны более двух десятков лет встречал на плехановских полях закаты и рассветы. Теперь на его «Доне» управляется сын Игорь Таланцев. Неплохо управляется. Сразу видно, с малолетства к хлебному полю приучен. Вопреки официальной установке «Не положено» брал Николай Нестерович шестиклассника на жатву, «под свою личную ответственность». У отцовского плеча сподручней, надежней.

В народе недаром говорят: нельзя любить то, чего не знаешь. Уважение к нелегкому хлеборобскому труду, умение дорожить родным селом через труд приходит. Сельские мальчишки в бригаде начинают с «главных по должности»: кто куда пошлет. Одному принесет закурить, другому гаечный ключ подаст, третьему «за родниковой водицей сгоняет».

Если шустрый да безотказный малый, будет ему место за штурвалом комбайна. Словом, хочешь быть пекарем — научись месить тесто.

— На сельских пацанов у нас особая ставка, — с теплотой говорит Николай Нестерович. — Это раньше мы брали со стороны комбайнеров, сегодня дорогу хозяйству обходится услуга горожан. Своих же механизаторов не хватает. Вот и приходится опытным комбайнерам брать под свою опеку на штурвал пацанов. Да это и неплохо. К труду надо сизмалства приучать. Труд никогда не был во вред, — рассуждает бригадир.

Саша Ершов работает в паре с Владимиром Курдовым, Витя Эмекин с Николаем Носовым. Не смотри, что молодые, умения и сноровки не занимать. Недаром и намолоты у этих комбайнеров самые высокие. В этом немалая заслуга штурвальных.

Да что там парни! И девчата умеют работать. Без них на мехтоку, на складах все дело бы встало. Оля Михалева, Оксана Трофимова, Наташа Мурзина, Маша Погодина перелопачивают зерно, загружают машины. Тяжело, конечно, приходится, но не жалуются девчонки. Уборка ведь, надо помогать хлеб убирать, рассуждают они.

К хлебу все причастны. Вот и пенсионеру Леониду Тимофеевичу Веселову не до отдыха в эти дни. Вместе с Владимиром Петровичем Ивлевым он уже который год трудится машинистом на мехтоку. Залезавшего зерна здесь не увидишь. 800 тонн озимой пшеницы подработано и вывезено на элеватор. Очищен и семенной материал под будущий урожай. Работать приходится с

раннего утра до позднего вечера. Но зато, когда пошли проливные дожди, не болела душа у плехановцев за то, что зерно в ворохах портится.

Не всегда бывает добра природа к земледельцу. Сделав первые контрольные обмолоты озимой пшеницы, радовались доброму урожаю. Отдельные участки давали более 30 центнеров зерна с гектара. Но зарядившие дожди немало помешали участникам страды. Четыре дня нельзя было и мечтать о выходе в поле. Это, конечно, сказалось на итоговой урожайности. Однако плехановцы давно не получали такой отдачи с озимого клина. В среднем на круг здесь получено по 28 центнеров зерна. Это показатель один из высоких в районе.

— Озимая пшеница для нас главная кормилица, — рассказывает главный агроном товарищества им. Чкалова А. И. Архипов. — Особенно ощутима надежность озимого клина в засушливые годы. Нынче решили расширить площади под этой культурой, засеять по осени не 800 гектаров, а тысячу. Сеялочные агрегаты готовятся к выходу в поле. Прошедшие дожди, тепло благоприятно скажутся на росте и развитии растений.

Рядом с золотистой нивой приоткрывается воронье-черное крыло пашни. Комбайны перебрались на ячменное поле, а там, где недавно колосились озимые, работают пахари. Два Александра — Зотов и Чернов и два Ивана — Юрчев и Никитин организовали двухсменку на тракторах «К-700». Их заботы об урожае будущем.

«Сбежались» все работы на полях. Только успевай, земледелец. И на кормовом поле, и на хлебной ниве. Сеять надо и пахать.

Нам не привыкать — говорят плехановцы. А раз говорят, значит, точно управятся.

А. ЗАБУГА.

Овощи... в беде

Нешадно палит солнце. А в поле в самом разгаре уборочные работы. Хлеборобы совхоза имени XXV съезда КПСС в этом году, как и раньше, уборку проводят организованно. Используя погостее время, они за четыре дня убрали озимую рожь на площади 300 гектаров. Работало пять комбайнов.

Механизаторы поставили перед собой цель: доказать, что и в нынешних, более трудных, чем раньше условиях, сделают все возможное, чтобы не допустить потерь зерна.

Ячмень, разместившийся на площади 600 гектаров, они наметили косить в валок. На 350 гектарах разместились посевы проса.

Тактика уборки продумана таким образом, чтобы сочетать прямое комбайнирование с косовицей в валок. Это позволит избежать потерь зерна в период, когда идут частые дожди.

На уборочных работах заняты свои рабочие. Как отметил главный агроном совхоза Е. И. Катрыч, успешно трудятся на уборке урожая на комбайне «Дон-1500» Виктор Потапенков, Владимир Яковлев, С. А. Смородинов, В. Я. Баранцев.

Весь собранный урожай ржи будет продан государству. По заданию её предстоит сдать 800 тонн.

Особенно беспокоят совхозного агронома дела в овощеводческой бригаде. Частые дожди создали благоприятные условия для интенсивного роста сорной растительности. Создалась угроза снижения урожая. Необходимо принять сроч-

ные меры по проведению прополки. Однако промышленные предприятия не направляют своих посланцев на оказание помощи.

В связи с необеспеченностью людьми в совхозе снижены посевные площади с 650 гектаров до 350.

На плантации выращивается все необходимое для жителей города: огурцы, помидоры, ранние и поздние сорта капусты, морковь, свекла, лук, перец, баклажаны.

Но торговые организации неохотно берут совхозную продукцию.

Сейчас на прополке занято от 300 до 400 школьников. По-существу, только за счет них совхоз и «выезжает». Правда, из всех предприятий только объединение «Балаковорезинотехника» выделяет людей. Во время, когда останавливаются цеха, в совхоз направляется по 30-50 человек. У предприятия с совхозом составлен договор, в результате рабочим на 30 процентов овощи отпускаются дешевле рыночных цен.

Рабочие объединения выполняют в совхозе все работы. Они были заняты на выращивании и посадке рассады, на прополке и будут убирать урожай.

Большую помощь хозяйству оказывают также учащиеся 63 и 38 училищ города Балакова.

Нет настоящей смычки между городом и деревней. Вот и создается обстановка, когда в совхоза пропадает продукция, а в магазинах на неё постоянно растут цены.

А. НИКОЛАЕВ.

Овощей закуплено 13000 центнеров при плане поставок 60000 центнеров. Плодов закуплено 295 центнеров. Горрайотдел статистики.

Социально-экономическое развитие Балаковского района в январе — июне 1993 года

Результаты работы предприятий и хозяйств района за 1 полугодие 1993 года характеризуется следующими данными: прирост (снижение) в процентах 1993 г. к 1992 г.; 1992 г. к 1991 г.

Объем промышленной продукции (в сопоставимых ценах)	+ 19,3	+ 9,4
Производство товаров народного потребления — всего	+ 0,9	+ 0,4
— продовольственных	— 0,8	— 0,7
— непродовольственных	+ 15,4	+ 9,9
Производство основных видов животноводческой продукции		
— реализовано на убой основных видов скота и птицы в живом весе	— 21,7	— 29,0
— молока	+ 4,8	— 22,8
— яиц	— 44,0	— 39,6
— шерсти	— 31,4	+ 11,2
Закупки		
— скота и птицы (в живом весе)	— 28,9	— 37,9
— молока	+ 8,6	— 37,1
— яиц	— 34,6	— 51,8
Ввод в действие жилых домов общей площадью	—	— 48,9
Платные услуги в фактических ценах	в 7,9 раз	+ 6,8

ФИНАНСЫ И ДЕНЕЖНОЕ ОБРАЩЕНИЕ

За январь-май 1993 года предприятиями и организациями района по всем видам хозяйственной деятельности (без сельского хозяйства) получено 62687 тыс. руб., по сравнению с соответствующим периодом прошлого года сумма прибыли увеличилась на 72,7 проц. Промышленными, транспортными и строительными организациями получена прибыль, сумма прибыли составила соответственно — 10116 тыс. руб., 20987 тыс. руб., 8583 тыс. руб.

Из общего числа предприятий и организаций района 76,5 проц. предприятий получили прибыль в сумме 68589 тыс. руб., 4 предприятия или 23,5 проц. получили убыток 5902 тыс. руб.

Районное отделение Сбербанка за июнь 1993 года привлекло во вклады 29925,2 тыс. руб. свободных денежных средств населения. Продано облигаций на сумму 109,5 тыс. руб. Остаток вклада в Сбербанке на 1 июля 1993 года составил 219402,1 тыс. руб.

ПОТРЕБИТЕЛЬСКИЙ РЫНОК И СФЕРА УСЛУГ

В январе-июне 1993 года в районе произведено товаров народного потребления на сумму 379,3 млн. руб., что на 3,5 млн. руб. или на 0,9 процента больше, чем за тот же период 1992 года. 88 процентов приходится на непродовольственные товары народного потребления. Среди важнейших видов продукции характеризуется следующими данными: фактически произведено в 1993 г. в процентах к 1992 г.

Птицефабрика		
Мясо (тонн)	187	48,7
Мясокостная мука (тонн)	79	73,1
Яичный порошок (тонн)	10	45,5
Райпо		
Колбасные изделия (тонн)	27	46,3
Кондитерские изделия (тонн)	7	63,6
Объем платных услуг, оказанных населению района за январь-июнь 1993 года составил 33 млн. рублей. По сравнению с прошлым годом общий объем платных услуг увеличился в 7,9 раза (в фактических ценах). Объем бытовых услуг, оказанных населению составил 14 млн. рублей, что в 4,5 раза больше, чем в 1992 году (в фактических ценах).		

ОСНОВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ РАБОТЫ ПРОМЫШЛЕННОСТИ РАЙОНА

Объем произведенной продукции в сопоставимых ценах составил 173 млн. рублей, против 145 млн. руб. в 1992 году.

Фонд оплаты труда работников в промышленности за январь-июнь 1993 года составил 259,0 млн. рублей, что в 10 раз больше, чем за январь-июнь 1992 года.

Среднемесячная заработная плата за 1 полугодие 1993 года составила 34830 рублей и возросла по сравнению с 1992 годом в 9,9 раз.

АГРОПРОМЫШЛЕННЫЙ КОМПЛЕКС

По состоянию на 1 июля 1993 года в районе имеется 9 колхозов, 6 совхозов, 13 товариществ с коллективной и коллективно-долевой формой собственности, на эту же дату зарегистрировано 181 фермерское хозяйство, которым выделено 10242 га земли.

Наличие и состояние сельскохозяйственной техники характеризуется следующими данными (в штуках):

Тракторы — всего	1229	
из них исправных	1061	
Грузовые автомобили —		718
из них исправных	595	
Зерновые комбайны —		315
из них исправных	198	
Косилки тракторные —		104
из них исправных	91	
Кормоуборочные комбайны —		96
из них исправных	64	
Кукурузоуборочные комбайны —		8
из них исправных	16	
Жатки валковые —		167
из них исправных	134	

Производство основных видов животноводческой продукции в хозяйствах района по состоянию на 1 июля 1993 года характеризуется следующими данными:

	1.07.93 г.	1.07.92 г.	1993 г.
			в % к 1992 г.

Реализовано на убой

голове коров — 56 процентов, свиней — 71 процент, овец — 85 процентов.

Поступление приплода на 1 июля 1993 года характеризуется следующими данными: голов на 1.07.93 г.; 1.07.92 г.; 1993 г. в % к 1992 г.

Телят	8197	9341	87,8
Поросят	12455	15308	81,4
Ягнят	17118	16947	101,0

В расчете на 100 маток, имевшихся на начало года, приплод телят и поросят уменьшился и составил соответственно 56 и 600 голов, против 73 и 619 в 1992 году. Приплод ягнят увеличился и составил 71 голову, против 64 в 1992 году.

Снизился уровень прошлого года по закупкам скота и птицы 16 хозяйств из 24-х, молока 8 хозяйств. Наибольшее снижение по закупкам скота и птицы допустили: колхоз им. Свердлова (29 %), ТОО «Пылковское» (17 %), колхоз им. Фурманова (28,5 %), ТОО «Большой Иргиз» (5,2 %), совхоз «Знамя Ленина» (28 %).

В районе началась заготовка кормов. На 19 июля 1993 года скошено сеяных и естественных трав с площади 12067 га. Заготовлено сена 70724 центнеров, сенажа 156147 центнеров. Произведено витаминной травяной муки 980 центнеров. Всего заготовлено кормов 87451 центнеров кормовых единиц.

Фонд оплаты труда колхозников за январь-июнь 1993 года составил 163,0 млн. В 1992 году — 17,3 млн. рублей, работников совхозов 141,0 млн. рублей (в 1992 г. — 13,8 млн. рублей), работников товариществ 251,9 млн. рублей (в 1992 г. — 27,4 млн. рублей).

Среднемесячная заработная плата колхозников в 1 полугодии составила 12390 рублей, против 1294 рублей в 1992 году, работников совхозов 20270 рублей, против 1791 рублей в 1992 году, работников товариществ 13072 рублей, против 1421 рублей в 1992 году.

КАПИТАЛЬНОЕ СТРОИТЕЛЬСТВО

За 1 полугодие 1993 года введено в действие основных фондов на сумму 112,8 млн. руб., все они производственного назначения. Всего капитальных вложений освоено на сумму 464,5 млн. руб., в том числе производственного назначения 199,9 млн. руб. Из всех освоенных капитальных вложений 60 процентов приходится на централизованные источники. За январь-июнь 1993 года не было ввода ни жилья, ни объектов производственного назначения.

ЕСТЕСТВЕННОЕ И МЕХАНИЧЕСКОЕ ДВИЖЕНИЕ НАСЕЛЕНИЯ

	За январь-июнь	На 1000 человек населения
Число родившихся		
1992 год	118	6,0
1993 год	104	5,2
Число умерших		
1992 год	133	6,8
1993 год	167	8,3

ПОТРЕБИТЕЛЬСКИЙ РЫНОК И СФЕРА УСЛУГ

В январе-июне 1993 года в районе произведено товаров народного потребления на сумму 379,3 млн. руб., что на 3,5 млн. руб. или на 0,9 процента больше, чем за тот же период 1992 года. 88 процентов приходится на продовольственные товары народного потребления.

Производство важнейших видов продукции характеризуется следующими данными: фактически произведено в январе-июне 1993 года; 1993 г. в процентах к 1992 г.

Мехлесхоз		
Веники сорго (штук)	7292	164,0
Бондарные изделия (штук)	44	51,2
Плетеные изделия (штук)	175	105,4
Лесопункт		
Деловая древесина (куб.м.)	828	45,5
Дрова топливные (куб. м.)	9644	139,9
Райпромкомбинат		
Мебель (тыс. руб.)	23427	83,9
АО «Стема»		
Кирпич силикатный (тыс. шт.)	26922	68,1
АО «Иргизагропром»		
Масло крестьянское (тонн)	72	96,4
Кисломолочные (тонн)	12	в 6,2 р.
Мясо (тонн)	129	49,7
Колбасные изделия (тонн)	6	—
Масло растительное (тонн)	21	—
Творог (тонн)	7	—
Сметана (тонн)	19	—
Цельное молоко (тонн)	36	—
Мясные консервы (тыс. штук усл. банок)	35	—
Совхозы		
Мясо (тонн)	261	в 5 раз

Кормоуборочные комбайны — 56
из них исправных — 16
Жатки валковые — 167
из них исправных — 134
Производство основных видов животноводческой продукции в хозяйствах района по состоянию на 1 июля 1993 года характеризуется следующими данными:

1.07.93 г. 1.07.92 г. 1993 г.
в % к 1992 г.

Реализовано на убой			
основных видов скота и			
птицы в живом весе — тонн	2490	3183	78,2
Молоко, включая купленное			
у населения по договорам			
— тонн	12376	12158	101,8
Яйца — тыс. штук	16056	28665	56,0
Шерсть — тонн	79	115	68,7

Снизил против прошлого года реализацию скота и птицы на убой 17 хозяйств из 26, молока 11 хозяйств. Наибольшее снижение реализации скота и птицы допустили: колхоз им. Свердлова (35,7 %), ТОО «Пылковское» (38,4 %), ТОО «Большой Иргиз» (40,6 %), АОЗТ «Балаковское» (29 %). Средний удой на одну фуражную корову снизили 8 хозяйств из 24.

Численность продуктивного скота и птицы в хозяйствах района на 1 июля 1993 года: всего голов; на 1.07.92 г.; 1993 г. в % к 1992 г.

Крупный рогатый скот			
— всего	38898	41804	93,0
В том числе коровы	11718	12588	93,0
Свиньи	20539	26546	77,4
Овцы	59047	64618	91,4
Птицы	378080	321585	117,6

Снизил поголовье КРС 88 процентов хозяйств, по-

ЕСТЕСТВЕННОЕ И МЕХАНИЧЕСКОЕ ДВИЖЕНИЕ НАСЕЛЕНИЯ

	За январь-июнь	На 1000 человек населения
Число родившихся		
1992 год	118	6,0
1993 год	104	5,2
Число умерших		
1992 год	133	6,8
1993 год	167	8,3
Естественный прирост		
1992 год	— 15	— 0,8
1993 год	— 63	— 3,1
Число зарегистрированных браков		
1992 год	56	2,9
1993 год	71	3,5
Число зарегистрированных разводов		
1992 год	27	1,4
1993 год	47	2,3

В январе-июне 1993 года в сравнении с соответствующим периодом прошлого года рождаемость в районе снизилась на 11,9 процента. Смертность населения повысилась на 25,6 процента.

За 1 полугодие 1993 года естественная убыль населения составила 3,1 на 1000 жителей, против 0,8 убыли на 1000 жителей в январе-июне 1992 года. Число браков выше уровня января-июня 1992 года на 26,8 процента, число разводов также увеличилось — на 74,1 процента.

За 1 полугодие 1993 года в район прибыло 510 человек, выбыло 378 человек, механический прирост составил + 132 человека.

Горрайотдел статистики.

Продают ли землю в Америке?

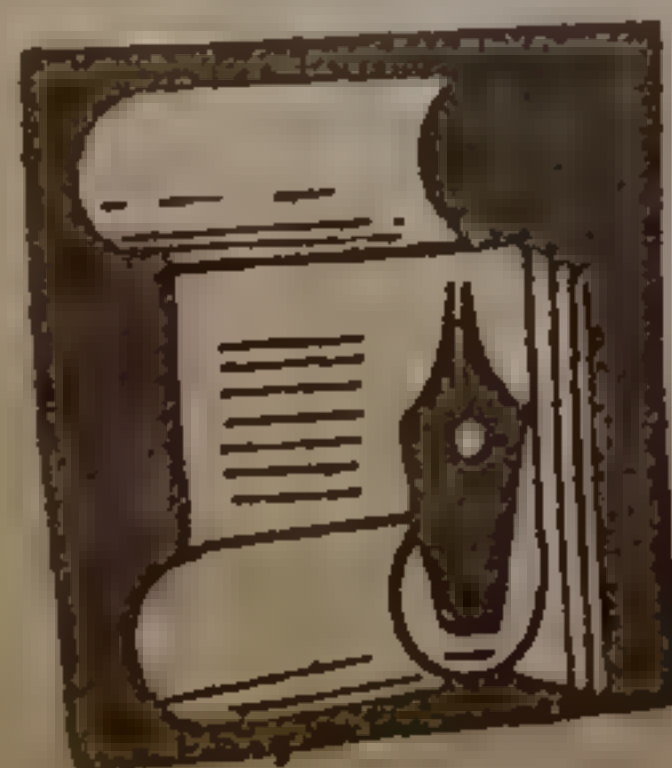
Земельный рынок в США регулируется государством. Хотя свыше 400 миллионов гектаров пашни находятся в частной собственности фермеров, однако продать ее можно только под сельскохозяйственное производство. Такого требования контрактов, заключаемых с фермерами.

В соответствии с принятым в 1985 году законом о продовольственной безопасности, все земли сельскохозяйственного назначения разделены на четыре категории — те, где темпы эрозии не превышают нормы, где такое превышение можно компенсировать

почвозащитной технологией, где требуются специальные постройки и сооружения, и наконец те земли, которые необходимо временно вывести из оборота.

Государственные эксперты определяют мероприятия, необходимые на каждой из указанных категорий земли. Государство субсидирует возведение защитных сооружений и платит компенсацию за временное выведение земли из оборота. Само собой понятно, в таких условиях американское государство не может позволить неконтролируемый рынок земли.

Ю. ЖУКОВСКАЯ,
кандидат юридических наук.



У ГАЗЕТНОГО КИОСКА

НАЧАЛСЯ ПАРНИКОВЫЙ ЭФФЕКТ?

Институт всемирных ресурсов (США) собрал детальные оценки выбросов главных парниковых газов по 146 странам за 1988 год. Основными источниками выбросов CO₂ в атмосферу служат твердые виды топлива, главным образом — уголь. На втором месте — нефть и другие виды жидкого топлива. Далее следует выжигание лесов, производство цемента, сжигание факелов природного газа при добыче нефти. Крупнейший источник выбросов метана — рисовые поля и домашний скот, а также анаэробная ферментация мусора, добыча и транспортировка природного газа. Источниками фреонов служат утечка хладагентов из холодильников и кондиционеров

воздуха, промывка электронных плат при их изготовлении и производство изоляционных материалов из вспененных пластиков. В 1988 году глобальные выбросы этих газов составили 7,7 млрд. тонн угля в форме CO₂, 260 млн. тонн CH₄ и 770 тыс. тонн фреонов. Основными поставщиками парниковых газов в атмосферу являются 20 стран. Во главе списка стоит США — 17,1 процента всех выбросов в 1988 году. На втором месте СНГ (13,5 процента). На третьем — КНР — (8,1 процента). Всего на долю промышленно развитых стран в 1988 году приходилось 54 процента выбросов антропогенных парниковых газов. На развивающиеся страны, следо-

вательно, приходится 46 процентов выбросов — гораздо больше, чем считали до сих пор.

Некоторые ученые считают, что глобальное потепление началось, и оно грозит исчезновением всего живого на Земле.

Наибольшее внимание зарубежной общественности привлекло заявление руководителя Годдардского института космических исследований при НАСА Дж. Хансена, который заявил, что он на 99 процента убежден в том, что парниковый эффект уже начал действовать. Поэтому пора принимать глобальные меры для спасения планеты от катастрофических последствий.

(«Энергия»)

ПОНЕДЕЛЬНИК - 16 АВГУСТА

Канал «Останкино»

В связи с проведением профилактических работ утренний блок передач в программу не включен.

х х х

15.00 Новости.
15.25 Телемикст.
16.10 Дело.
16.20 «Приключения Тедди Ракспина» (Англия).
16.50 «Беседы с епископом Василием (Родзянко)». Передача 20-я.
17.05 Новые имена.
17.20 Звездный час.
18.00 Новости.
18.20 Программа передач.
18.25 Музыкальная мозаика.
18.35 Погода.
18.40 Гол.
19.10 «Тайны века». Передача 3-я.
19.40 Худ. фильм «Пять девушек в Париже». 2-я серия.
20.40 Спокойной ночи, малыши!
20.55 Реклама.
21.00 Новости.
21.40 Музыкальный фильм «Звезды русского балета». Фильм 8-й.
22.45 «Новая студия» представляет: «Я».
22.50 «Монтаж». Концерт группы ДДТ.
0.25 ТВ-Х.

Канал «Россия»

*7.00 «Немецкая волна» (новости на нем. языке). Видео-канал «2-я Садовая» представляет...
8.00 Вести.
8.20 Телевизионная биржа труда.
8.25 Программа передач.
8.30 Время деловых людей.
9.00 Утренний концерт.
9.15 Совершенно секретно.
10.10 Устами младенца.
10.40 «Там, на неведомых дорожках». Художественный фильм.
11.50 Мульти-пульти «Я жду тебя, Кит».
12.00 Чемпионат мира по легкой атлетике.
13.40 Крестьянский вопрос.
14.00 Вести.
14.20 Реклама. Программа передач.
14.25 «Позови меня в даль светлую». Художественный фильм.
16.00 Бизнес в России. Док. фильм.
16.30 Там-там-новости.
16.45 Студия «Рост». «Смотри на меня как на равного».
*17.15 «Вчерашнее кино». Авторская программа кинорежиссера Д. Лунькова.
*18.00 Диалоги.
*18.25 Экспресс-камера.
18.45 Парламентский час.
19.45 Праздник каждый день.

*15.30 Для школьников «Не за тридевять земель».
16.15 Мультфильм «Приключения Тедди Ракспина». (Англия).
16.40 «Один день на Байкале». Улан-Уде.
17.05 Танцы Индонезии.
17.36 Документальный фильм. «Меж временами».
17.45 Еще раз о лекарствах.
18.00 Новости.
18.25 Телеканал «Останкино» представляет программу «Стороны света».
18.50 Погода.
19.00 «Просто Мария».
19.45 Азбука собственника.
19.55 Тема.
20.40 Спокойной ночи, малыши!
20.55 Реклама.
21.00 Новости.
21.40 Легкая атлетика. Чемпионат мира.
23.00 Худ. фильм «Музыка в стиле пепси. Джексоны. Американская мечта», 3-я серия (США).
0.00 Новости.
0.20 «Я вам спою». Песни О. Митяева.
0.50 «Спрут-3». Художественный фильм 4-я серия.

Канал «Россия»

*7.00 «Немецкая волна» представляет...
8.00 Вести.
8.20 Телевизионная биржа труда.
8.25 Программа передач.
8.30 Время деловых людей.
9.00 Без ретуши.
*9.55 Видео-канал «2-я Садовая» представляет...
12.00 Чемпионат мира по легкой атлетике.
13.40 Крестьянский вопрос.
14.00 Вести.
14.20 Реклама. Программа передач.
14.25 «Позови меня в даль светлую». Художественный фильм.
16.00 Бизнес в России. Док. фильм.
16.30 Там-там-новости.
16.45 Студия «Рост». «Смотри на меня как на равного».
*17.15 «Вчерашнее кино». Авторская программа кинорежиссера Д. Лунькова.
*18.00 Диалоги.
*18.25 Экспресс-камера.
18.45 Парламентский час.
19.45 Праздник каждый день.

18.25 Телеканал «Останкино» представляет программу «Знакомые незнакомцы»
18.50 Погода.
19.00 «Просто Мария».
19.45 Миниатюра.
20.00 История любви.
20.40 Спокойной ночи, малыши!
20.55 Реклама.
21.00 Новости.
21.40 Меценат.
22.30 Первый Московский международный музыкальный фестиваль «Поколение-93»
0.00 Новости.
0.25 Большая прогулка.
1.05 МТУ.
2.05 «Спрут-3». Худ. фильм. 5-я серия.

Канал «Россия»

*7.00 «Немецкая волна». (Новости на нем. языке), 'Was';
Видео-канал «2-я Садовая» представляет...
8.00 Вести.
8.20 Телевизионная биржа труда.
8.25 Программа передач.
8.30 Время деловых людей.
9.00 Параллели.
9.15 Сказки для родителей.
9.45 Зов Водоея.
10.40 «Маэстро». В. Писаровский.
11.00 «Пробный камень». Фестиваль «Салтыков-Щедрин-93»
11.50 Дело мастера боится.
12.05 «Санта-Барбара». 206-я серия.
12.55 Джентльмен-шоу.
13.25 Мульти-пульти. «Песочные часы».
13.40 Крестьянский вопрос.
14.00 Вести.
14.20 Реклама. Программа передач.
14.25 «Следопыт» Худ. фильм.
16.00 Азы карьеры.
16.15 Сигнал.
16.30 Там-там — новости.
16.45 Мульти-пульти. «Винни Пух».
17.00 Трансросэфир. «Дальний Восток».
*17.45 Мультфильм.
*18.00 Диалоги.
*18.25 Экспресс-камера.
18.45 Парламентский час.
19.45 Праздник каждый день.
19.55 Реклама.
20.00 Вести.
20.20 Реклама.
20.25 «Санта-Барбара». 206-я серия.
21.15 «Ура-но». В мире авто-

ности на нем. языке). Видео-канал «2-я Садовая» представляет...
8.00 Вести.
8.20 Телевизионная биржа труда.
8.25 Программа передач.
8.30 Время деловых людей.
9.00 Утренний концерт.
9.15 Студия «Нота Бене»: «Свободная зона для уссурийского тигра».
10.10 Мир Рахманинова.
11.10 Пилигрим.
11.55 «Санта-Барбара». 207-я серия.
12.45 Чемпионат мира по легкой атлетике.
13.40 Крестьянский вопрос.
14.00 Вести.
14.20 Реклама. Программа передач.
14.25 «Три дня в августе». Док. фильм.
15.10 Возвращение.
15.40 Трансросэфир. «Штрихи к портрету».
16.25 Там-там — новости.
16.40 Студия «Рост». «Тон-лабиринт».
17.10 Соотечественники. «Последний километр».
17.40 М-трест.
17.55 Чемпионат мира по легкой атлетике
18.45 Парламентский час.
19.45 Праздник каждый день
19.55 Реклама.
20.00 Вести.
20.20 Реклама.
20.25 Премьера телеэкрана «Сукины дети». Худ. фильм
22.00 На политическом олимпе.
22.55 Реклама.
23.00 Вести.
23.20 Автомиг.
23.25 Звезды говорят.

ПЯТНИЦА — 20 АВГУСТА
Канал «Останкино»

5.55, 15.20, 18.20, 21.35 Программа передач.
6.00 Новости.
6.20 Утренняя гимнастика.
6.30 Утро.
8.45 Фирма гарантирует.
9.00 Новости.
9.20 «Я пришел» Худ. фильм для детей.
10.25 Светлый путь.
10.55 Концерт народной музыки.
11.10 Клуб путешественников.
12.00 Новости.
12.20 Америка с М. Таратутой.
12.50 Фильм-спектакль Большого кукольного театра

«книжник».
16.05 Русская виза.
16.35 Там-там — новости.
17.00 «Аллаху Акбар». Передача для мусульманского населения области.
*17.35 Экспресс-камера.
17.55 Дисней по пятницам. «14 против 30». Худ. фильм. 1-я серия.
18.45 Парламентский час.
19.45 Праздник каждый день.
19.55 Реклама.
20.00 Вести.
20.20 Реклама.
20.25 «Санта-Барбара». 207-я серия.
21.15 Сам себе режиссер.
21.45 Чемпионат мира по боксу среди профессионалов.
22.55 Реклама.
23.00 Вести.
23.20 Автомиг.
23.25 Звезды говорят.
23.30 Спортивная карусель.
23.35 Чемпионат мира по легкой атлетике. *0.35 Видео-канал «2-я Садовая» представляет...

СУББОТА — 21 АВГУСТА
Канал «Останкино»

7.00 Новости.
7.20, 15.20, 21.35 Программа передач.
7.25 Утренняя гимнастика.
7.35 «Почему заяц прячется». Мультфильм.
7.45 Субботнее утро делового человека.
8.30 Спорт-шанс.
9.00 «Марафон-15» представляет...
9.25 Помоги себе сам.
9.55 Автограф по субботам.
10.25 Родники.
10.55 «Непутевые заметки или Путешествие с «соней» в поисках Америки».
11.20 Международный ациационно-спортивный праздник в Тушине.
*12.20 «Центр событий—Европа».
*12.50 VI Всероссийский фестиваль оперного искусства имени Л. В. Собинова.
14.00 «Двое в одной лодке, не считая кинокамеры».
15.00 Новости.
15.25 Мультфильм «Принц и русалочка» (Франция).
15.50 «Международные отношения в зеркале экономики». «Деньги и политика».
16.20 «По ту сторону рамп». Портрет Б. Плотникова.
17.20 Спортивная программа «Ультра-си». Легкая атлетика
Чемпионат мира.

день». «Как это бывает у собак». Мультфильм (Чехия).
19.55 Реклама.
20.00 Вести.
20.20 Реклама.
20.25 «Трио». Худ. фильм. (Чехия).
21.55 Телеэрудит.
22.00 Док. фильм. «Августовская революция».
22.45 Мультфильм для взрослых.
22.55 Реклама.
23.00 Вести.
23.20 Автомиг.
23.25 Звезды говорят.
23.30 Спортивная карусель.
23.35 Суперкубок Италии по футболу. «Милан»—«Торино».
1.15 Программа «А».

ВОСКРЕСЕНЬЕ — 22 АВГУСТА
Канал Останкино

7.00 Новости.
7.15, 15.15 Программа передач.
7.20 Утренняя гимнастика.
7.30 Авто-шоу.
7.45 Технодром.
8.00 Час силы духа.
9.00 Центр.
9.30 «С утра пораньше». Мультфильм. «Денвер — последний из динозавров».
10.00 Пока все дома.
10.30 Тираж «Спортлото».
10.45 Звезды эстрады—детям.
11.45 Военное ревю.
12.20 Под знаком ПИ.
13.10 Новое поколение выбирает.
14.00 Мультфильм «Пиф и Геркулес».
14.10 Док. фильм. «Подводная одиссея команды Кусто».
15.00 Новости.
15.20 Диалог в прямом эфире.
16.00 Клуб путешественников.
16.50 Живое дерево ремесел.
16.55 Мультфильмы. «Каспер и его друзья». «Настоящие охотники за привидениями».
17.45 Панорама.
18.25 Концерт казачьих ансамблей.
18.45 Новости.
19.00 Легкая атлетика. Чемпионат мира.
20.40 Погода.
20.45 Преображение.
20.55 Всемирный музыкальный приз в Монте-Карло.
21.55 Реклама.
22.00 Итоги

12.00 Чемпионат мира по легкой атлетике.
13.40 Крестьянский вопрос.
14.00 Вести.
14.20 Реклама. Программа передач.
14.25 «Транссибирский экспресс». Художественный фильм.
16.00 Документальный фильм «Дикая природа Америки». (США).
16.30 Там-там — новости.
16.45 «Судьба». Р. Нахепетов.
*17.05 Мультфильмы.
*17.25 Диалоги.
*17.55 Экспресс-камера.
*18.15 «S two S presents». 18.45 Парламентский час.
19.45 Праздник каждый день.
19.55 Реклама.
20.00 Вести.
20.20 Реклама.
20.25 Детектив по понедельникам. «Лаки Страйк» представляет худ. фильм «Пропала девочка» из сериала «Криминальные истории» США.
21.20 Чемпионат мира по легкой атлетике.
22.00 Без ретуши.
22.55 Реклама.
23.00 Вести.
23.20 Автомиг.
23.25 Звезды говорят.
23.30 Спортивная карусель!
*23.35 Видеоканал «2-я Садовая» представляет...

ВТОРНИК -17 АВГУСТА Канал «Останкино»

5.55, 15.20, 18.20, 21.35, 23.35 Программа передач.
6.00 Новости.
6.20 Утренняя гимнастика.
6.30 Утро.
8.45 Фирма гарантирует.
9.00 Новости.
9.20 Веселые нотки.
9.40 «Просто Мария».
10.30 Человек и закон.
11.05 «Желтая река». Научно-популярный фильм. 5-я серия. «Подземные жители» (Япония).
12.00 Новости.
12.20 «Приключения Петрова и Васечкина, обыкновенные и невероятные». Худ. фильм. 1-я серия. — «Хулиган».
13.25 Документальный фильм. «Офицерская слобода».
13.55 «Спрут-3». Художественный фильм. 4-я серия.

x x x

16.45 Студия «Рост». «Смотри на меня как на равного».
*17.15 «Вчерашнее кино». Авторская программа кинорежиссера Д. Лунькова.
*18.00 Диалоги.
*18.25 Экспресс-камера.
18.45 Парламентский час.
19.45 Праздник каждый день.
19.55 Реклама.
20.00 Вести.
20.20 Реклама.
20.25 «Санта-Барбара». 206-я серия.
*21.15 Привет!
*21.50 Телефильм.
22.00 Зов Водолея.
22.55 Реклама.
23.00 Вести.
23.20 Автомиг.
23.25 Звезды говорят.
23.30 Спортивная карусель.
23.35 «Музыкальный экзамен» представляет...
23.50 Старые, старые ленты...
«Чайка русской сцены» — В. Ф. Комиссаржевская.
0.20 «Маэстро». В Понаровский.

СРЕДА — 18 АВГУСТА

Канал «Останкино»
5.55, 15.20, 18.20, 21.35, 0.20 Программа передач
6.00 Новости.
6.20 Утренняя гимнастика.
6.30 Утро.
8.45 Фирма гарантирует.
9.00 Новости.
9.20 Мультфильмы
9.45 «Просто Мария».
10.35 Торговый мост.
11.05 «Желтая река». Научно-популярный фильм. 7-я серия. «Зарождение великой цивилизации» (Япония).
12.00 Новости.
12.20 «Каникулы Петрова и Васечкина, обыкновенные и невероятные». Худ. фильм. 2-я серия. — «Рыцарь».
13.30 Док. фильм «Жить будем долго».
14.00 «Спрут-3». Худ. фильм. 5-я серия.

x x x

15.00 Новости.
*15.20 Мультфильм.
*15.55 Для школьников «Я поведу тебя в музей».
16.15 Мультфильм «Приключения Тедди Ракспина» (Англия).
16.40 «Беседы с епископом Василием (Родзянко)» Передача — 21-я.
16.55 С. Рахманинов. Рапсодия на тему Паганини.
17.20 Мультфильм «Летающий дом».
17.50 Технодром.

*17.45 Мультфильм.
*18.00 Диалоги.
*18.25 Экспресс-камера.
18.45 Парламентский час.
19.45 Праздник каждый день.
19.55 Реклама.
20.00 Вести.
20.20 Реклама.
20.25 «Санта-Барбара». 206-я серия.
21.15 «Хроно». В мире авто- и мотоспорта.
21.45 «ЭКС». Экран криминальных сообщений.
*22.00 «Приложение к телеигре «Маркиза».
*22.45 Реклама.
23.00 Вести.
23.20 Автомиг.
23.25 Звезды говорят.
23.30 Спортивная карусель.

ЧЕТВЕРГ — 19 АВГУСТА

Канал «Останкино»
5.55, 15.20, 21.35, 0.20 Программа передач.
6.00 Новости.
6.20 Утренняя гимнастика.
6.30 Утро.
8.45 Фирма гарантирует.
9.00 Новости.
9.20 «Остров капитанов» Мультфильм. Фильмы 1 и 2
9.50 «Просто Мария».
10.40 Олеса и компания.
11.10 «Холодная осень». Спектакль по одноименному рассказу И. Бунина.
12.00 Новости.
12.20 Фильм-детям. «Откуда вода течет».
13.05 «Спрут-3». Худ. фильм. 6 и 7 серии.

x x x

15.00 Новости.
15.25 Телемикст.
16.10 Блокнот.
16.15 Мультфильм «Приключения Тедди Ракспина».
16.45 Джэм.
17.15 ... до 16-ти и старше.
18.00 Новости.
*18.20 Диалоги.
*18.40 Экспресс-камера.
19.00 «Просто Мария».
19.45 «Театральные встречи». Березиль.
20.40 Спокойной ночи, малыши!
20.55 Реклама.
21.00 Новости.
21.40 Лотто «Миллион».
22.10 Впервые на телеэкране. Худ. фильм «Новозащитнец».
0.10 Новости.
0.35 Легкая атлетика. Чемпионат мира.
1.35 «Спрут-3». Худ. фильм. 6 и 7 серии.

Канал «Россия»
*7.00 «Немецкая волна» (Но-

7.00 Новости.
9.20 «Я пришел» Худ. фильм для детей.
10.25 Светлый путь.
10.55 Концерт народной музыки.
11.10 Клуб путешественников.
12.00 Новости.
12.20 Америка с М. Таратутой.
12.50 Фильм-спектакль Большого кукольного театра «Сказка о потерянном времени».
13.55 «Мелочи жизни». 11-я и 12-я серии.

x x x

15.00 Новости.
15.25 Бридж.
15.50 Бизнес-класс.
16.05 Мультфильм «Приключения Тедди Ракспина» (Англия).
16.35 50x50.
17.45 Как добиться успеха.
18.00 Новости.
18.25 Технодром.
18.35 Погода.
18.40 Человек и закон.
19.10 Преображение.
19.15 Америка с М. Таратутой.
19.45 Поле чудес.
20.40 Спокойной ночи, малыши!
20.55 Реклама.
21.00 Новости.
21.40 Человек недели.
21.55 В клубе детективов. Худ. фильм «Суини». 8-я серия (Англия).
22.55 ВИД представляет: «За окнами август-2».
23.45 Авто-шоу.
0.25 Площадка обоза. «Звезда по имени солнце». Концерт памяти В. Цоя.

Канал «Россия»

*7.00 «Немецкая волна»
8.00 Вести.
8.20 Телевизионная биржа труда.
8.25 Программа передач.
8.30 Время деловых людей.
9.00 Параллели.
9.15 На политическом олимпе.
10.10 Мульти-пульти. «Контакт».
10.20 Рек-тайм.
11.20 «Безотцовщина». Худ. фильм.
12.50 Чемпионат мира по легкой атлетике.
13.40 Крестьянский вопрос.
14.00 Вести.
14.20 Реклама. Программа передач.
14.25 РТВ — избранное: телевизионный театр России. А. Костинский. «Клетка».
15.55 Мульти-пульти. «Черно-

14.00 «Два в одной лодке» (считая кинокамеры).
15.00 Новости.
15.25 Мультфильм «Принц и русалочка» (Франция).
15.50 «Международные отношения в зеркале экономики». «Деньги и политика».
16.20 «По ту сторону рамп». Портрет Б. Плотникова.
17.20 Спортивная программа «Ультра-си». Легкая атлетика Чемпионат мира.
18.05 «Преображение». «По образу и подобию». Фильм. 1-й.
18.50 Счастливый случай.
19.50 «Коламбия Пикчерс» представляет худ. фильм «Ти Джей Хукер». Фильм 1-й (США).
20.40 Спокойной ночи, малыши!
20.55 Реклама.
21.00 Новости.
21.40 «Коламбия Пикчерс» представляет худ. фильм «Голубое и серое». 8-я серия (США).
22.20 Студия «Резонанс» представляет: «Канкан».
22.40 Любовь с первого взгляда.
23.20 А. Вознесенский. «Россия, воскресе или Ностальгия по настоящему».

Канал «Россия»

8.00 Вести.
8.20 Программа передач.
8.25 Свой взгляд на мир.
8.55 Родники.
9.25 Посольский приказ.
9.55 Студия «Рост». «Первый тайм», «Наш Ералаш».
10.25 Пилигрим.
11.10 Видеопозиция. Ф. Тютчев.
11.25 Музыкальное приношение.
12.00 Любимые комедии. «Деловые люди». Худ. фильм.
13.20 «Театр одного художника». И. Вишняков.
13.40 Крестьянский вопрос «СЕВ».
14.00 Вести.
14.20 Козырная дама.
14.50 «Амика Веритас». Телеконкурс юристов.
*15.50 Мультфильм.
*16.05 «Тьма-внизу». Русский художник В. Чудин.
16.35 «К-2» представляет. «Звезды Америки».
17.05 Футбол без границ.
18.00 Телемост «Прага—Москва»: «Молодежь в меняющемся мире».
19.00 Фильм-премьер.
19.15 Устами младенца.
19.45 «Праздник каждый

17.45 Панорама.
18.25 Концерт казачьих ансамблей.
18.45 Новости.
19.00 Легкая атлетика. Чемпионат мира.
20.40 Погода.
20.45 Преображение.
20.55 Всемирный музыкальный приз в Монте-Карло.
21.55 Реклама.
22.00 Итоги.
22.45 Спортивный уик-энд.
23.00 Всемирный музыкальный приз в Монте-Карло.
0.00 Новости.
0.20 «Ночные страсти»: «Счастливый билет».
0.45 Впервые на телеэкране. Худ. фильм «Умереть за...»

Канал «Россия»

8.00 Вести.
8.20 Программа передач.
8.25 «У последней черты». Документальный фильм.
9.00 Доброе утро. «Европа плюс» в гостях у РТВ.
9.30 Студия «Рост». Спорт-мульт-программа.
10.00 Чемпионат мира по легкой атлетике.
11.00 Аты-баты.
11.30 Кипрас Мажейка.
12.00 «Ученик лекаря». Художественный фильм.
13.10 Маски-шоу.
13.40 Шесть соток.
14.00 Вести.
14.20 «Не вырубить...»
14.35 Российская энциклопедия. «Иван Прянишников». Часть 1.
15.05 Чемпионат мира по мотогонкам. Гран-при Великобритании.
16.05 В мире животных.
17.05 Чемпионат мира по легкой атлетике.
17.50 Волшебный мир Диснея. «Новые приключения Винни-пуха», «Черный плащ».
18.45 Великие цирки мира.
19.45 Праздник каждый день.
19.55 Реклама.
20.00 Вести.
20.20 Реклама.
20.25 Премьера телеэкрана. «И возвращается ветер». Худ. фильм 1 и 2 серия.
22.40 Америка Владимира Познера.
22.55 Реклама.
23.00 Вести.
23.20 Автомиг.
23.25 Звезды говорят.
23.30 Спортивная карусель.
23.35 У Ксюши.
0.05 Коробка передач.
0.20 «Музыка крупным планом». А. Шнитке.

Объявления

ПРИХОДИТЕ НА ЯРМАРКУ!

В Балакове с 18 по 20 августа в здании местного филиала Саратовского технического университета пройдет межрегиональная оптовая ярмарка. Её цель — способствовать выявлению возможностей и потребностей зарождающегося рынка в новых условиях. География участников ярмарки, уже подавших заявки, широка. Из ближнего зарубежья — украинского города Николаева будет представлено на ярмарке совместное предприятие, сотрудничающее с США. Акционерное общество «Прогресс» (г. Астрахань) привезет новые виды осветительных приборов. Из да-

лекого Кузбасса АО «Куз-текстильмаш» везет на ярмарку современные электро- и хозяйственные товары, широкий выбор товаров для детей. «СЭПО-Маркет» из Саратова предложит новейшие морозильные камеры. И, конечно, на ярмарке представят товары промышленные товары нашего города. Концерн «Иргиз» предложит продукцию, которую производит СП «Мозаика» — ванны комплекты, журнальные столики, мойки из полимербетона. «Иргиз-мрамор» имеет в наличии недорогие мраморные и органические изделия, моющие об- АО «Балаковорезино-

техника» привезет образцы широкого ассортимента резиновых изделий для легкового и грузового автомобильного транспорта. МП «Мадонна» предложит швейные изделия. Здесь будут заключены взаимовыгодные торговые соглашения.

Посетить ярмарку и участвовать в ней в качестве покупателя смогут представители всех заинтересованных организаций, колхозов, совхозов, ферм нашего района.

Добро пожаловать на ярмарку!

И. АБРАМОВ.

КОММЕРЧЕСКИЙ «БАЛАКОВО-БАНК»

продолжает выпуск для населения срочных сберегательных сертификатов — 2 серии

⊙ номинальная стоимость — кратная 5 тысячам рублей

⊙ срок обращения — 1 год

⊙ за полные 12 месяцев начисляется 100 %, при стоимости сертификата 50 тысяч рублей и выше — 140 %, при досрочном предъявлении к оплате, но не менее 1*месяца владения — 50 % годовых.

⊙ дата продажи сертификата является началом исчисления срока владения им.

ПРИБРЕСТИ СБЕРЕГАТЕЛЬНЫЙ СЕРТИФИКАТ ВЫ МОЖЕТЕ:

В Коммерческом «БАЛАКОВО-БАНКЕ» — улица Факел социализма, 21, телефон 4-48-86.

В сберегательной кассе:

728/01 — ул. Степная, 27/3, телефон 3-34-31,

728/02 — П/О «Балаковорезинотехника», проходная, телефон 9-64-64,

728/03 — ул. Чапаева, 103, телефон 4-56-13,

728/04 — ул. Шевченко, 21, телефон 2-95-29.

При продаже Банк взимает с покупателя в доход бюджета налог на операции с ценными бумагами (три рубля с каждой тысячи рублей).

«БАЛАКОВО-БАНК»

постоянно индексирует ставки по Сберегательным сертификатам!

ОБ ИЗМЕНЕНИИ ПРОЦЕНТНОЙ СТАВКИ СЛЕДУЕТ НАБЛЮДАТЬ ЗА ПУБЛИКАЦИЯМИ В ПЕЧАТИ.

● СЕГОДНЯ — ДЕНЬ ФИЗКУЛЬТУРНИКА

Финал первенства России

В Балакове, в шахматном клубе малого государственного предприятия «Спортэкс» проходит финал командного первенства России среди детских коллективов.

На соревнование съехались команды Новосибирска, Санкт-Петербурга, Перми, Петрозаводска, Екатеринбурга, Северодвинска, Нижнего Новгорода, Улан-Удэ, две команды из Москвы.

После четырех туров турнирную таблицу возглавляют спортсмены ДЮСШ г. Москвы, нанешие сокрушительное поражение шахматистам Санкт-Петербурга, в составе которой все члены являются кандидатами в мастера спорта.

В турнире участвует 28 кандидатов в мастера спорта и 31 перворазрядник.

А. НИКОЛАЕВ.

Поздравляем!

сердечно с памятным юбилеем
ЧУЛАНОВУ

Клавдию Васильевну
Сегодня в этот славный

юбилей

пусть тень невзгод

не обратится болью.

Желаем самых светлых

в жизни дней,

большого счастья, крепкого

здоровья.

Бычковы, Политовы,

Потаповы.

ПОЗДРАВЛЯЕМ

с 55-летием старшую медсестру Малобыковской участковой больницы

КОЛОСОВУ

Лидию Семеновну

Желаем здоровья, счастья, благополучия.

Коллектив больницы.

НА ТЕМУ ДНЯ

29 тысяч телефонных аппаратов имеют балаковцы, почти

НА ШУТЛИВОЙ ВОЛНЕ

— ВАСЬ, У МЕНЯ ПРОБЛЕМА
С ЗАПОЛНЕНИЕМ
НАЛОГОВОЙ ДЕКЛАРАЦИИ...

— ВАСЬ, У МЕНЯ ПРОБЛЕМА
С ЗАПОЛНЕНИЕМ
НАЛОГОВОЙ ДЕКЛАРАЦИИ...



ПОЗДРАВЛЯЕМ
с 55-летием старшую медсестру Малобыковской участковой больницы
КОЛОСКОВУ
Лидию Семеновну
Желаем здоровья, счастья, благополучия.
Коллектив больницы.

НА ТЕМУ ДНЯ

● 29 тысяч телефонных аппаратов имеют балаковцы, почти от 30,5 тысячи горожан поступили заявки на установку телефона. Чтобы удовлетворить всех желающих, потребуется строительство по меньшей мере трех новых АТС. Однако местных связистов волнует отсутствие работников со знанием иностранных языков. В последнее время количество желающих поговорить с Францией, Германией и США растет не по дням, а по часам.

О ЛИЦЕНЗИОННОМ ЛОВЕ РЫБЫ

Предоставление гражданам права лицензионного лова рыбы предусматривает цель дальнейшего развития, организованных форм спортивного и любительского рыболовства, создание дополнительных условий для культурного отдыха трудящихся и рационального использования рыбных запасов. Лицензионный лов рыбы производится на следующих лицензионных участках.

В пределах сбросного химканала: от высоковольтной линии электропередач через р. Волгу в районе ДОЗа по левому берегу до реки Ревяка включительно.

В пределах села Девичьи Горки: от базы отдыха речпорта по правому берегу до санатория «Светлана» включительно, вне судового хода.

На реке Б. Иргиз и его притоках: вне мест установки промысловых орудий лова рыбохозяйственными организациями.

Лицензионный лов рыбы разрешается в течение всего года за

исключением периода весеннего общего запрета.

Лицензии выдаются на лов рыбы: сетью от 36 до 70 м, длиной не более 40 метров, общей численностью не более одной. Сетью «телевизором» размером 1,5х1,5 м, независимо от ячеи, общей численностью не более 5. Удочками всех видов и наименований, сопряженными с кормушкой не более трех с общим количеством крючков до 10 штук.

Суточная норма вылова на одну лицензию составляет: при лове сетью — 10 кг. При лове на удочки, сопряженные с кормушкой, 10 кг. При лове сетью-телевизором в количестве 5 шт — 10 кг.

Если допущен перелов суточной нормы, то рыболову предоставляется право выкупить сверхнормативный вылов рыбы по розничным ценам или рыба, выловленная сверх нормы, сдается рыбодобывающим организациям.

Лов рыбы по лицензиям разрешается производить как с бе-

рега, так и с лодки. Плавсредства должны быть зарегистрированы и иметь соответствующие бортовые номера.

Лицензии на право лова рыбы выдаются за плату гражданам в конторе Балаковской инспекции рыбоохраны, организующей лицензионный лов рыбы, а также на брандвахте рыбинспекции в районе старой пристани. Цена на стоимость лицензии составляет: однодневная — 600 рублей, от 2-х и более суток — 500 рублей за сутки.

За нарушение режима лицензионного лова рыбы и Правил рыболовства лицензия изымается и стоимость ее не возвращается.

С правилами лицензионного лова рыбы рыболовы обязаны знакомиться при получении лицензии.

В. ШПАКОВ,
ст. госинспектор Балаковской инспекции рыбоохраны.

ПОМОЖЕТ ВАМ ПРЕВРАТИТЬ БЕЗНАЛИЧНЫЕ СРЕДСТВА
В СЛЕДУЮЩИЕ ТОВАРЫ:

- ⊙ современную оргтехнику: компьютеры, ксероксы, купюросчетные машины.
- ⊙ автомобили КамАЗ (55111, 55102), ЗИЛ, ГАЗ, УАЗ
- ⊙ автобусы ПАЗ-3205, КАВЗ-3976 или СаРЗ (аналог КАВЗ).
- ⊙ автокраны на базе ЗИЛ, КрАЗ, КамАЗ; тракторную и с/х технику
- ⊙ экскаваторы ЭО-3326; автозаправщики на базе КамАЗ и ГАЗ-3307
- ⊙ ДСП мебельную шлифованную; половую паркетную (ваг. норма)
- ⊙ ДВП твердую мебельную, 3,2 мм; рубероид РКП-350, РКК-420 (ваг. норма)
- ⊙ металл. прокат (швеллер, уголок, лист); трубы стал., чугун., ПВХ (ваг. н.)
- ⊙ батарей чугунные; сантехника (ваг. н.); мешки льняные, рукавицы (конт. н.)

Изучает спрос на вагонные поставки аммиачной селитры.

МЫ РАБОТАЕМ БЫСТРО, НАДЕЖНО, ЗА РАЗУМНУЮ ПЛАТУ (5 — 10 %).
Наши телефоны: (8452) 17-35-65; 12-49-56, Черкасина Ю. А.

МП «ИТИЛЬ»

реализует по наличному и безналичному расчету:

- ⊙ листовую сталь 0,6; 0,8; 1,0; 1,5; 4,0 мм
- ⊙ оцинкованную сталь 0,6 — 0,8 мм
- ⊙ трубы бесшовные Ø 159, 108, 273
- ⊙ сверлильные станки по цене 98 тыс. руб.
- ⊙ заточные круги Ø 150х20
- ⊙ автомашины КамАЗ, Урал-бензовоз, ЗИЛ-131.

МЕНЯЕМ

аккумуляторы 6 ст 75 на 6 ст 190. Возможен бартер на мясо и сельхозпродукты.

ПРИГЛАШАЕМ

на работу автокрановщика на автокран КРАЗ К-161. Зарплата не менее 100 тысяч рублей.

Наши телефоны: 2-21-17 и 2-12-44.

ТОО «ГАРИЗИМ»

ПРИНИМАЕТ ЗАКАЗЫ

- на постройку и доставку брусовых домиков по индивидуальным и типовым чертежам заказчика
- на поставку леса круглого и пиломатериала хвойных и лиственных пород.

Справки по телефону 4-68-38.

Редактор
А. Р. АШИМОВ

УЧРЕДИТЕЛЬ — РАЙОННЫЙ СОВЕТ
НАРОДНЫХ ДЕПУТАТОВ.
ИНДЕКС ГАЗЕТЫ 53727

НАШ АДРЕС: г. Балаково Саратовской области, пл. Свердлова, 4а.

ТЕЛЕФОНЫ: редактор — 4-06-71, отдел писем и отдел сельского хозяйства — 4-63-70, бухгалтерия и отдел объявлений — 4-67-99.
Регистрационный номер — 2

Газета набрана фотонабором и отпечатана офсетным способом в МГП «Типография № 1», г. Саратов, ул. Вишневая, 10
Телефоны: 13-68-13, 24-47-33

Тираж 5567 экз.

Заказ 2762

Выпускающий редактор **И. Ю. СКАЛИНА**

Волжский сад

№ 10 (90)

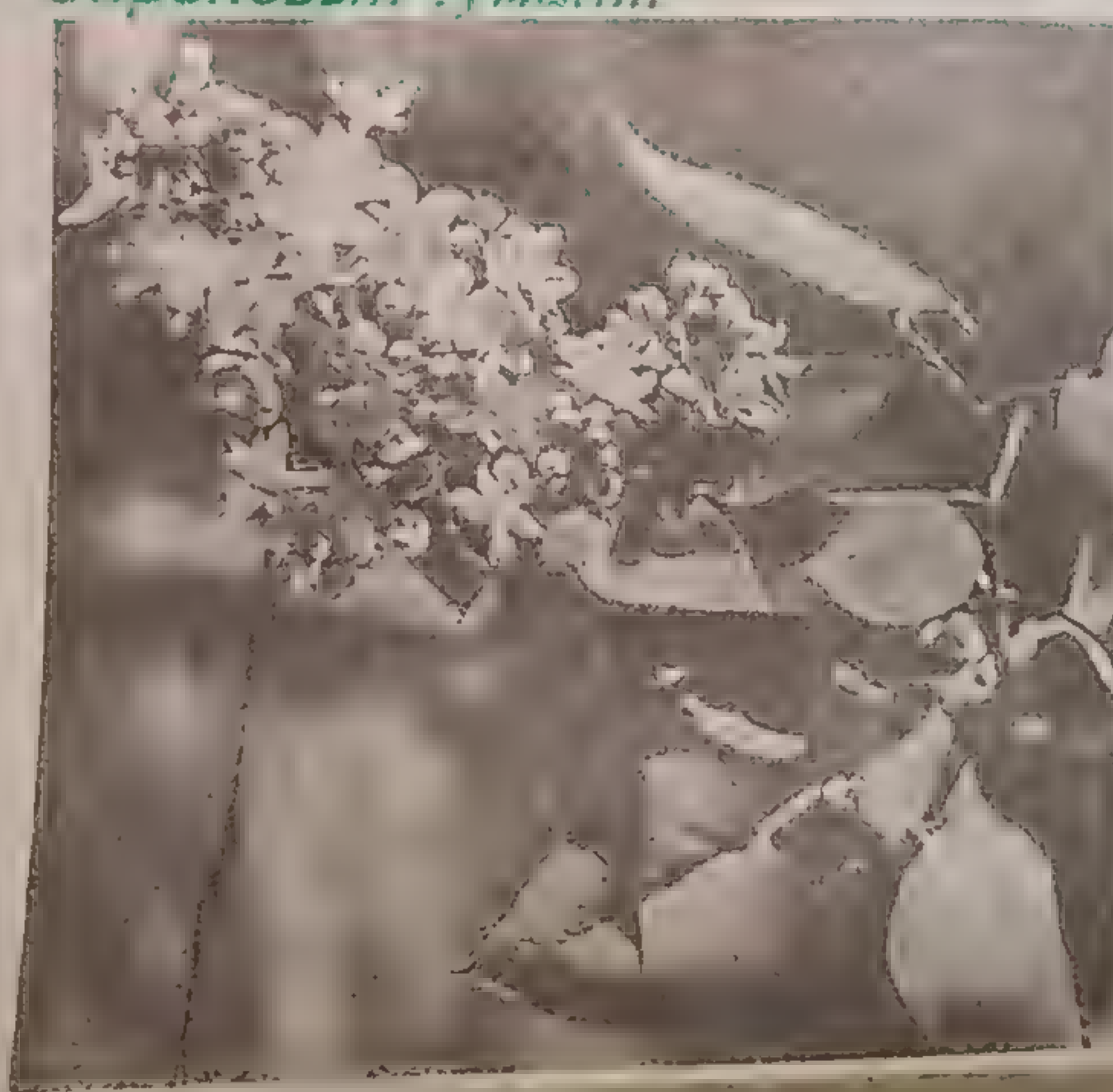
май 1996г.

Цена в розницу 1200 руб.

Сиреневый туман...

В разгар весеннего цветения сирень добавляет свои удивительные цвета и оттенки. И свой волшебный неповторимый аромат, который не спутаешь ни с каким другим. Нынешней весной сирень была особенно пышной и красивой.

Чтобы сохранить столь пышный цвет и на будущий год, не забудьте срезать или обломать цветущие ветки до завязывания семян, тогда лучше разовьются новые цветочные почки. А посадить сирень лучше в июле-сентябре.



БАРХАТЦЫ ПРОТИВ НЕМАТОДЫ

На почвах, зараженных нематодами, выращивать овощи практически невозможно. Нематоды — мелкие черви, поражающие чаще всего корни овощных и цветочных культур.

На одной из сельскохозяйственных станций в штате Вирджиния (США) исследователь Роберт Болдуин провел интересные опыты. Зараженные нематодами участки он густо засеял бархатцами. Чтобы посев был равномерным, семена цветов смешал с просеянным компостом. Растения выращивал на одном месте не менее 60 дней. Осенью или ранней весной измельчал их и заделывал в почву. Участок, на котором выращивались бархатцы, исследователь

не менее чем на месяц. После этого высаживал на нем овощные культуры. На участках, где высаживались бархатцы, нематоды исчезли бесследно.

ЯБЛОКИ ПО-ЯПОНСКИ

Яблоки и виноград для японцев не просто фрукты, а лакомый подарок. Отсюда и требования, которые предъявляются к плодам. Они, прежде всего, должны быть крупными и красивыми. Самыми ценными считаются яблоки весом 400-500 граммов и более.

При должном уходе японские сорта дают крупные и очень крупные плоды. Отсюда и различное отношение к агротехнике у них и у нас. В наших плодовых садах большое значение придается обрезке и уборке. У японцев же самыми важными работами считают опыление, норми-

ровка, мешкование и "окрашивание" плодов.

Ручное опыление цветков чаще всего бывает обусловлено погодными условиями и недостатком медоносных пчел.

Для получения крупных плодов нормируют урожай, прореживая завязи через две недели после цветения.

Мешкование защищает плоды от вредителей, способствует их отбеливанию и выравниванию сроков созревания. Заключается эта работа в том, что на плоды надевают мешочки без дна из гофрированной бумаги и завязывают их прямо на ветке.

Для равномерного окрашивания при одностороннем освещении плоды поворачивают за плодоножку или так скручивают ветку, чтобы выставить на солнце неокрашенную сторону.

Вопрос — ответ

В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ МЫ, ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ВЕСА И ОБЪЕМА

Вакцинацию можно сделать, например, в первой участковой ветеринар-

усвоению других продуктов, а также его применяют для профилактики и лечения атрофии. По данным аме-

На вопрос отвечает Фермер.

Хранить кочан ранней капусты вовсе не обяза-

высыпаются на газету. Всхожесть семян капусты сохраняют до 10 лет (при правильном хранении).

шом количестве и превративший в течение двух-трех лет. Посуда, в которой перерабатывали

Вопрос — ответ

В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ МЫ, ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ВЕСА И ОБЪЕМА УДОБРЕНИЙ, МОЖЕМ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ, КАК ПРАВИЛО, ТОЛЬКО ЛОЖКАМИ. КАК С ИХ ПОМОЩЬЮ ОПРЕДЕЛИТЬ ВЕС МАРГАНЦОВКИ И БОРНОЙ КИСЛОТЫ?

(В. Коренева, г. Саратов)

Борной кислоты в 1 ст. ложке (15 мл) содержится 15 г, а в чайной ложке (5 мл) — 5 г. При этом самого бора в единице объема содержится соответственно 2,7 г и 0,9 г. Марганцовки (перманганата калия) в 1 ст. ложке содержится 18 г, а в чайной — 6 г. Марганца — 6,3 г, калия — 4,4 г в столовой ложке и 2,1 и 1,5 в чайной соответствующего минерального удобрения.

ГДЕ В САРАТОВЕ МОЖНО СДЕЛАТЬ ПРИВИВКИ ДОМАШНИМ ЖИВОТНЫМ ПРОТИВ ГЕММОРАГИЧЕСКОЙ ЛИХОРАДКИ?

(В. Заветнев)

Вакцинацию можно сделать, например, в первой участковой ветеринарной лечебнице Саратовской городской станции лечения болезней животных, которая обслуживает жителей Заводского, Октябрьского и части Кировского районов, а также в любой районной ветлечебнице. Первая ветлечебница расположена по ул. Огородная, 10 (одноэтажное здание во дворе дома №31). Ехать трамваем №9 до ост. "Артельная". Прививки выполняются бесплатно по четвергам с 8 до 17, перерыв на обед — с 12 до 13 часов. Там можно провести вакцинацию коз, кроликов, кур, других домашних животных.

В ПРОДАЖЕ ПОЯВИЛОСЬ КУКУРУЗНОЕ МАСЛО. РАССКАЖИТЕ, В ЧЕМ ЕГО ПОЛЬЗА?

(Вопрос по телефону)

Отвечает овощевод-любитель А. П. Нелин.

Кукурузное масло регулирует процессы пищеварения и способствует

усвоению других продуктов, а также его применяют для профилактики и лечения атеросклероза. По данным американского врача Джарвиса, с помощью этого продукта удается вылечить сенную лихорадку, астму, мигрени, шелушение и гранулема краев век. Оно помогает при появлении на теле одного или более пятен (участков) сухой, чешуйчатой экземы, антионейрогической экземы губ, части лица или лба. Принимать кукурузное масло в этом случае нужно по 1-3 ст. ложки в день довольно долго, в течение одного-двух месяцев. Регулярное употребление масла за завтраком и ужином способствует восстановлению блеска и шелковистости волос, исчезает перхоть.

ВСЕГДА ОЧЕНЬ СЛОЖНО ПОЛУЧИТЬ СЕМЕНА РАННЕЙ КАПУСТЫ. КАК ПРАВИЛЬНО ПОСАДИТЬ КОЧАН, ДАЖЕ ЕСЛИ И УДАЛОСЬ СОХРАНИТЬ ЕГО ДО ВЕСНЫ?

(С. Мизинова, г. Балаково)

На вопрос отвечает Фермер.

Хранить кочан ранней капусты вовсе не обязательно, можно поступить иначе. С двух первых, самых лучших растений надо аккуратно срезать вилки, подрезая их повыше, срезы присыпать истолченным углем. Кочерыжки с листьями оставлять на грядке. На них к осени образуются новые листья, а то и мелкие кочанчики. Перед морозами кочерыжки, вместе с ними и листьями, вырывают с комом земли и заносят в погреб, или помещают в яму глубиной 1 м, закрыв ее сверху жердями и завалив кучей ботвы. Весной кочерыжки высаживают и выращивают семена. Помните, что стручки капусты, в отличие, скажем, от редиса, при созревании лопаются вдоль, и семена высыплются. Поэтому на дозаривание срезают отдельные, усыпанные пожелтевшими стручками веточки, и подвешивают над газетой, или просто кладут на нее. Семена

высыпаются на газету. Всхожесть семена капусты сохраняют до 10 лет (при правильном хранении), и нет надобности выращивать их ежегодно — если, конечно, не для продажи, а для собственных нужд.

ПЕРЕСАДИЛА ТРЕХ-ЛЕТНИЙ ЛИМОН (УЖЕ ПЛОДОНОСЯЩИЙ), НО СРАЗУ ОПАЛИ ВСЕ СТАРЫЕ ЛИСТЬЯ, ДА И НОВЫЕ СТАЛИ ЗАСЫХАТЬ. ЗЕМЛЮ БРАЛА С ДАЧНОГО УЧАСТКА, И СМЕШАНА ОНА БЫЛА С ЗОЛОЙ, ПЕСКОМ, НАВОЗОМ...

(А. Квашнина, г. Саратов)

На этот и следующий вопрос отвечает С. К. Гордеев.

Пересаживать цитрусовые можно в любое время года, но все же не в период активного роста, появления бутонов и плодоношения растений. Но вас постигла неудача, скорее всего, потому, что вы перенесли землю и "сожгли" корни лимона. Навоз нужно добавлять в неболь-

шом количестве и перепревший в течение двух-трех лет. Посуда, в которую пересаживают лимон, должна быть всего лишь на 2-4 см в диаметре больше, чем прежняя. Если пересадить в гораздо большую посуду, корни могут загнить от переувлажнения, т. е. первое время "не успевают" всасывать влагу из значительно большего количества земли. Состав почвенной смеси для лимонов лучше брать такой: 1 часть средне- или крупнозернистого речного песка, 2 части листового перегноя или старых опилок и 2 части земли. Чтобы обеспечить растение микроэлементами на первое время, надо примерно на 5 кг земляной смеси внести 1 ст. ложку золы.

НАДО ЛИ ПРИ ПОСАДКЕ ЗАГЛУБЛЯТЬ РАСТЕНИЯ ПЕРЦЕВ, БАКЛАЖАНОВ?

(Г. Иванова, г. Саратов)

Отвечает И.В. Никонов

Нет, в отличие от помидоров рассада перцев и баклажанов при посадке в грунт не заглубляется.

Календарь садовода

После снежной зимы - жаркое лето

Нынешняя весна опять удивила садоводов — ждали дружную, раннюю, а практически до конца апреля в расщелинах на полях лежал снег.

Как на чемаданах сидели дачники, поглядывая на проросшую картошку и начинающую перерастать рассаду, но, увы...

Береза начала распускаться лишь в начале мая и до этого времени выса-

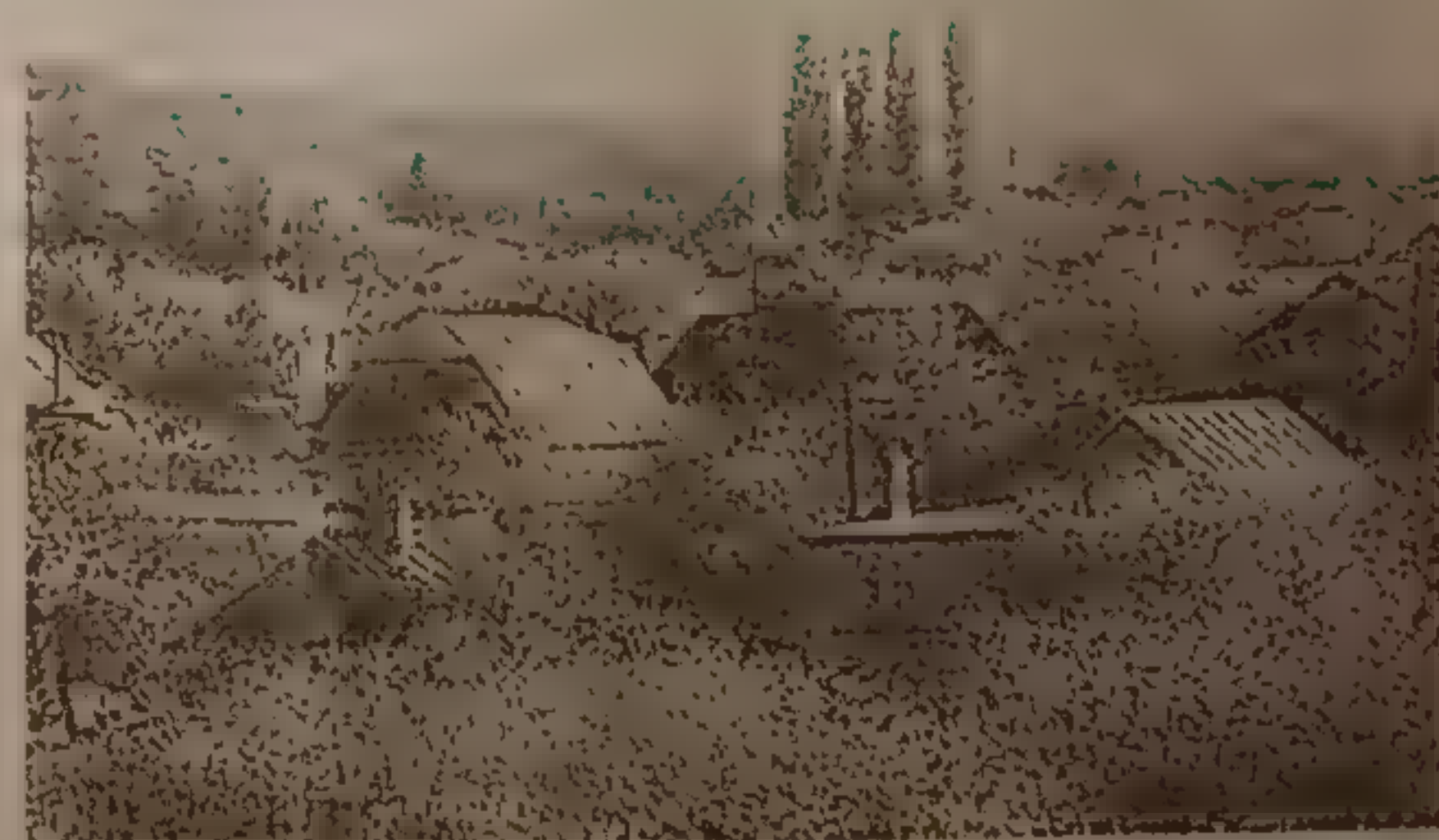
дить картофель во многих местах не представлялось возможным — земля была холодная.

Не было ни в городе, ни на садовых участках большого количества воды от таяния снега: он просто испарился под яркими лучами солнца.

Весна была скоротечна: сад буквально перешагнул из зимы в жаркое лето.

Многим даже не потребовались пленочные теплицы. Те же, кто посадил рассаду в невысокие теплички под пленку и не имел возможности неделю-другую попасть в сад, горько пожалел об этом: поднимавшаяся в тепле рассада томатов, перцев сгорела.

Наиболее опытные огородники, вовремя сориентировавшись на жару, посадили рассаду помидоров, сильно углубив ее в почву. И правильно: растениям было достаточно влаги, они почти не болели, легко перенесли 30-



градусную жару. Выиграли и те, у кого рассада бы-

ла посажена в отдельные стаканчики.

У большинства огородников уже высажена рассада баклажанов в открытый грунт. Обратите на нее внимание. Были случаи, когда только высаженную рассаду баклажанов съел колорадский жук.

Благоприятные погодные условия предыдущего лета способствовали развитию нескольких поколений колорадского жука. Поэтому с наступлением тепла в этом году он тут же грянулся "за дело". Начал с баклажанов, так как кроточка еще не успела взойти.

В дачный сезон больше забот и у милиции

В разгаре дачный сезон. Неизбежные в эту пору полив и прополка становятся для огородников привычной работой.

Прибавляется забот и у милиции — летом, особенно в выходные дни, уровень миграции населения из города на дачи особенно высок, поэтому увеличивается количество краж в остаю-

щихся без присмотра квартирах.

Немало дел и за городом.

— Сейчас, когда в саду-огороде поживиться особенно нечем, из дач пропадают продукты, посуда, одежда и т.д. Подобным промыслом занимаются чаще всего бомжи, — говорит Замир Галиевич

Имашев, начальник отделения уголовного розыска ОВД Саратовского района.

— Нередко нечистыми на руку оказываются и люди, нанимающиеся для охраны дачных массивов — сами сторожа. Так, более 20 краж совершено сторожами-казаками в дачном районе около села Трещиха. Вопрос создания особого милицейского взвода для должной охраны дач не раз поднимался и на собраниях областного садовод-

ческого общества, и в администрации области, но пока в качестве сторожей садоводам приходится нанимать, как говорится, кого попало.

Как следует поступать, если по приезду на дачу вы обнаружили, что там, к несчастью, побывали непрошенные гости — взломана дверь, повреждены окна и тому подобное? Прежде всего, не входя, не дотрагиваясь ни до чего руками, дабы не уничтожить следов

преступления, незамедлительно обращайтесь в ближайшее отделение милиции. Отделения внутренних дел Саратовского района расположены в поселках Красный Октябрь, Красный Текстильщик, селе Щевыревка и городское отделение в Саратове на ул. Чапаева, 18. Дачникам других районов области следует обращаться в свои отделения милиции, имеющие, как правило, во всех крупных селах и поселках.

ОВД Саратовского района обращается к дачникам с просьбой замечать номера большегрузных машин, на которые из дач деловито таскают мебель либо другие вещи — далеко не всегда "переезд" происходит с ведома хозяев, и связываться с милицией по телефонам 25-05-71 (дежурная часть), 24-90-80 (уголовный розыск) или 02.

Е.ТОМИНА

Вопрос-ответ

Едете в сад на автобусе — наберитесь терпения...

Проблема транспортного обеспечения для дачников по-прежнему остается острой. Что ждет садоводов в нынешнем сезоне? Появится ли на пригородных линиях больше автобусов, возрастет ли цена на билеты — на эти и некоторые

другие волнующие дачников вопросы отвечает начальник пассажирской службы АО "Саратовавто-транс" Валентин Петрович Никифоров.

— Дополнительных автобусов, к сожалению, ни для одного пригородного

маршрута, даже для самых напряженных линий — на Кумысную Поляну, по Курдюмскому, Вольскому направлению — выделено не будет. У нас просто нет для этого средств. Но, по крайней мере, мы постараемся сохранить все наши маршруты. А поскольку в выходные дни большинство горожан отправляется на свои дачи и огороды, мы

снимаем часть транспорта с городских маршрутов, увеличивая тем самым количество автобусов на пригородных линиях.

Стоимость билетов на поездку в пригородном транспорте до конца нынешнего года повышаться не будет.

Многие садоводы недовольны, что автобус не всегда останавливается по их



Позавидуешь...

просьбам, и что вообще на пригородных линиях недостаточное количество автобусов. Мы, по возможности, идем навстречу пожеланиям дачников. Но порой автобус не может остановиться без риска для пассажиров: дорога узкая, нужны так называемые подъездные карманы, а все это требует дополнительных средств.

Урожайные грядки

Зеленый "бульон" для овощей и ягод

Вслед за Европой и Америкой, охваченных манией экологически чистых продуктов, мы также осознали важность этой проблемы и теперь мечтаем получить со своих земельных соточек не просто чистые, но очень чистые овощи, фрукты, ягоды. В тоже время, перед нашими огородниками встает еще одна проблема — безденежье. А, следовательно, большинство россиян, имеющих приусадебные участки, не имеет средств, чтобы купить экологически чистые удобрения, которые помогли бы

им получить хороший урожай.

Можно ли помочь здесь бедному огороднику? Как выяснилось, можно. И решение — весьма простое.

Знаете ли вы, что самое дешевое да к тому же экологически чистое удобрение растет у нас под ногами? Я имею в виду крапиву. Настой из нее очень практичны немцы, не признающие больших затрат, используют в саду и огороде очень эффективно. В дело идут собранные весной или летом (до того

времени, как они образовали семена) растения. Можно использовать даже крапиву высушенную.

Деревянную, пластиковую или глиняную, (желательно, не металлическую) посуду заполните (на 1/3 объема) мелко нарезанной крапивой. Долейте, но не до самого верха, воду (лучше всего дождевую или хорошо отстоявшуюся и прогретую на солнце) и накройте сеткой, чтобы не попало какое-нибудь мелкое животное. На недельку оставьте раствор погреться на солнышке. По меньшей мере, раз в день массу хорошо перемешивайте. Чтобы отбить сильный и неприятный запах, который появит-

ся через некоторое время, можно добавить в настой простой пыли или немного экстракта листьев валерианы. Обычно через 1,5—2 недели брожение кончается и раствор готов к употреблению.

Для полива под корень используют непроцеженный настой, разведенный в воде в соотношении 1:10. Под каждый корень нужно поливать 1-1,5 литра раствора. "Мокрый зеленый компост" можно употреблять для подкормки всех видов овощей, земляники, ягодных кустарников. Для опрыскивания листьев и внекорневых подкормок его, предварительно перед обработкой процедив, надо

развести в 20 раз (на 1 часть настоя берут 19 частей воды). Такая подкормка по своим качествам и "силе" не уступает навозной жиже.

Конечно, лучше всего для "мокрого компоста" подходит крапива. По наблюдениям специалистов-огородников, из года в год применяющих этот "зеленый бульон", она дает наилучший результат. Однако можно использовать для получения подобного удобрения практически любую траву, растущую на вашем огороде. Тем самым вы решите и третью проблему — уничтожите ненавистные сорняки, рационально их использовав.

В качестве настоя можно использовать смесь разных растений, например: крапивы с окопником, а также такими сорняками, как пижма, пастушья сумка, ромашка, львиный зев, хвощ. В этот раствор можно добавить небольшое количество лука, чеснока (можно стрелок), а также птичий помет, костную муку, древесную золу.

Использование "зеленого бульона" раз в десять дней принесет большую пользу вашим овощам, так как настой этот является не просто прекрасным питанием для растений, но и оздоравливает их.

Н. АЛЕКСЕЕВА

нали важность этой проблемы и теперь мечтаем получить со своих земельных соточек не просто чистые, но очень чистые овощи, фрукты, ягоды. В тоже время, перед нашими огородниками встает еще одна проблема — безденежье. А, следовательно, большинство россиян, имеющих приусадебные участки, не имеет средств, чтобы купить экологически чистые удобрения, которые помогли бы

ку? Как выяснилось, можно. И решение — весьма простое. Знаете ли вы, что самое дешевое да к тому же экологически чистое удобрение растет у нас под ногами? Я имею в виду крапиву. Настой из нее очень практичны немцы, не признающие больших затрат, используют в саду и огороде очень эффективно. В дело идут собранные весной или летом (до того

объема) мелко порезанной крапивой. Долейте, но не до самого верха, воду (лучше всего дождевую или хорошо отстоявшуюся и прогретую на солнце) и накройте сеткой, чтобы не попало какое-нибудь мелкое животное. На недельку оставьте раствор погреться на солнышке. По меньшей мере, раз в день массу хорошо перемешивайте. Чтобы отбить сильный и неприятный запах, который появит-

Для полива под корень употребляют непроцеженный настой, разведенный в воде в соотношении 1:10. Под каждый корень нужно поливать 1-1,5 литра раствора. "Мокрый зеленый компост" можно употреблять для подкормки всех видов овощей, земляники, ягодных кустарников. Для опрыскивания листьев и внекорневых подкормок его, предварительно перед обработкой процедив, надо

подходит крапива. По наблюдениям специалистов-огородников, из года в год применяющих этот "зеленый бульон", она дает наилучший результат. Однако можно использовать для получения подобного удобрения практически любую траву, растущую на вашем огороде. Тем самым вы решите и третью проблему — уничтожите ненавистные сорняки, рационально их использовав.

но добавить небольшое количество лука, чеснока (можно стрелок), а также птичий помет, костную муку, древесную золу. Использование "зеленого бульона" раз в десять дней принесет большую пользу вашим овощам, так как настой этот является не просто прекрасным питанием для растений, но и оздоравливает их.

Н. АЛЕКСЕЕВА

Актуально

Укусы насекомых

Кто не страдал от укусов насекомых и особенно комаров? Неприятности, причиняемые ими, известны всем. Кровь сосут только самки. Она необходима им для откладывания яиц. При укусе комарики выделяют слюну (секрет желез). Это приводит к расчесам, через которые попадают в кожу микробы, вызывающие у некоторых людей гнойничковые за-

болевания. Следует также иметь в виду, что насекомые являются переносчиками инфекционных заболеваний. Укусы насекомых вызывают воспалительную реакцию: зуд, отек, небольшую красноту кожи. У многих эта реакция бывает слабой, зуд скоро проходит. Однако у некоторых людей (особенно у лиц с нежной кожей, чаще у

детей и женщин) волдыри и сильный зуд долго не исчезают. Наиболее выраженным бывает воспаление кожи у людей с повышенной чувствительностью к яду насекомых.

При интенсивной реакции на укус насекомых надо прибегать к лечению различными средствами, в том числе и препаратами растений.

Лук репчатый. Ватку, смоченную соком, прикладывают на 10-15 минут. Можно нанести сок на место укуса кис-

точной, повторяя процедуру по мере высыхания до 10 раз подряд.

Малина обыкновенная. Настойка из свежих цветков и листьев на спирте или водке (1:5). Сохраняется длительное время в хорошо закупоренной склянке в темном месте. Область укусов смазывают кисточкой по мере высыхания до 10 раз подряд. Можно на 10-15 минут приложить ватку, смоченную настойкой.

Ноготки лекарственные.

Применяется аптечная или домашнего приготовления настойка цветков (1:10). Методика такая же, как для малины.

Одуванчик. Соком свежих корней смазывают места укусов несколько раз подряд по мере высыхания. Консервация сока добавлением 15-20% спирта значительно удлиняет сроки хранения его (в холодном месте).

Петрушка огородная. Используют сок, полученный из всего растения. Методика

применения такая же, как для одуванчика. Можно прикладывать к месту укуса ватку, пропитанную соком.

Подорожник большой. На область укусов накладывают легкую повязку с кашицей из свежих листьев или цельные листья на 30 минут. При необходимости процедуру повторяют.

Чеснок посевной. Накладывают легкую повязку с кашицей из чеснока на 10-15 минут.

Н. ТАЛИНА

Вы просили рассказать...

Вертикальные грядки

Многие садоводы, жалующаясь на нехватку земли на садовых участках, пытаются вырастить зеленные культуры, овощи на балконе, лоджии. Компенсировать недостаток площади вам помогут вертикальные грядки. Вариантов вертикальных грядок множество. Расскажу об одном из них. Он пригодится для устройства грядки на вашем балконе, но, в принципе, можно попробовать его и в саду. Вам потребуется полиэтиленовый мешок высотой 60-120 см, диаметром 35-40 см, пластмассовая труба диаметром 3-5 см с просверленными через каждые 5 см дырочками и ведро 3-5 земли. Процесс изготовления такой грядки трудоемкий, но, как правило, окупается. Особенно, если почвенный состав вы пригото-

вите из смеси дерновой земли с перегноем, добавив на ведро смеси 20 г аммиачной селитры, 40 г суперфосфата, 2 стакана просеянной древесной золы.

Перед засыпкой грунта в середину мешка на всю его высоту вставляют пластмассовую трубку. Мешок ставят в старый таз.

Сформировав такой цилиндр, на боках в несколько рядов проколите дырочки, в которые будете высаживать рассаду овощных растений. Диаметр отверстий и их количество будет определяться видом растений, которые вы захотите вырастить. В таком мешке создается достаточный почвенный объем, долго не просыхающий, потому что влага с боков не испаряется.



Еще один вариант устройства вертикальной колонны-грядки. Емкости для растений выполнены из дерева.

При размещении важно помнить, что каждое растение должно получать достаточно света. На верхней горизонтальной поверхности мешка сверху высаживают 2 растения томатов или огурцов. В качестве шпалеры можно использовать высокие деревянные рейки, а лучше шпагат, подвешенный к потолку балкона. При этом стебель растения обкручивают вокруг шпагата.

Во втором ярусе разместите меньшие по высоте растения — перец, баклажаны. Самую нижнюю часть мешка 2-3 раза можно использовать для выращивания зеленого лука, петрушки, сельдерея, базилика и других пряных культур. Также можете здесь посадить землянику.

Уход за растениями, по существу, сводится к периодическим поливам и под-

кормкам через трубку, находящуюся в центре мешка. У томатов нужно удалить все боковые пасынки, оставив только два нижних, расположенных под первой цветочной кистью. Два раза в неделю для лучшего завязывания плодов соцветия нужно встряхивать, ударяя деревянной палочкой по шпалере. У огурцов все боковые побеги необходимо прищипывать под вторым-третьим листом. С одного такого мешка можно получить 5-7 кг помидоров или 8-10 кг огурцов и, что особенно важно, всегда иметь под рукой свежую ароматную зелень.

Какие сорта томатов и огурцов можно выращивать в вертикальных мешках? Любые скороспелые. Из томатов можно порекомендовать Волгоградский скороспелый 323. Этот сорт отличается высокими вкусовы-

ми качествами плодов и хорошей урожайностью. От всходов до созревания проходит 98-110 дней, период плодоношения — 45-60 дней.

Сорт Утро также скороспелый. От всходов до созревания 97-107 дней. Плоды крупные, хороших вкусовых качеств.

Среднеранний сорт Новичок имеет плоды цилиндрической формы среднего размера. Вкусовые качества плодов хорошие.

Из огурцов можно рекомендовать сорта с преимущественно женским цветением на главном стебле. Такие как Кустовой, Сигнал 235, Вязниковский 37, гибриды Грибовчанка, Изумруд, Былина, Стелла, Золотой петушок. Плодоношение у них начинается через 40-45 дней после появления всходов.

Л. ХОНИНА

Советы начинающим

Как сохранить и умножить плодородие почвы

Плодородие почвы определяется процентом содержания в ней гумуса, имеющего в себе почти весь почвенный запас азота, более 60 процентов фосфора, около 80 процентов серы и почти все микроэлементы.

В естественных условиях гумус накапливается крайне медленно, поэтому улучшение плодородия почвы — задача нелегкая и рассчитана на длительное время.

На большинстве огородов почва "выжата" и содержит всего до 2,5 процента гумуса, тогда как для получения удовлетворительного урожая в составе почвы должно быть не менее 4 процентов гумуса, а хороший урожай возможен лишь при содержании гумуса более 6 процентов.

Восстанавливают гумус органические удобрения. Так, чтобы повысить содержание гумуса в почве с трех хотя бы до шести процентов, необходимо в течение 4-5 лет вносить

по 30-40 кг на квадратный метр перепревшего навоза. Вы скажете, что это немыслимо. А разве мыслимо только брать, не давая ничего взамен? Эти цифры впечатляют, но все же нельзя доводить огород до состояния бросовых земель.

Использование удобрений — это сложная система взаимосвязи многих факторов, причем недопустим как недостаток, так и их избыток на огороде.

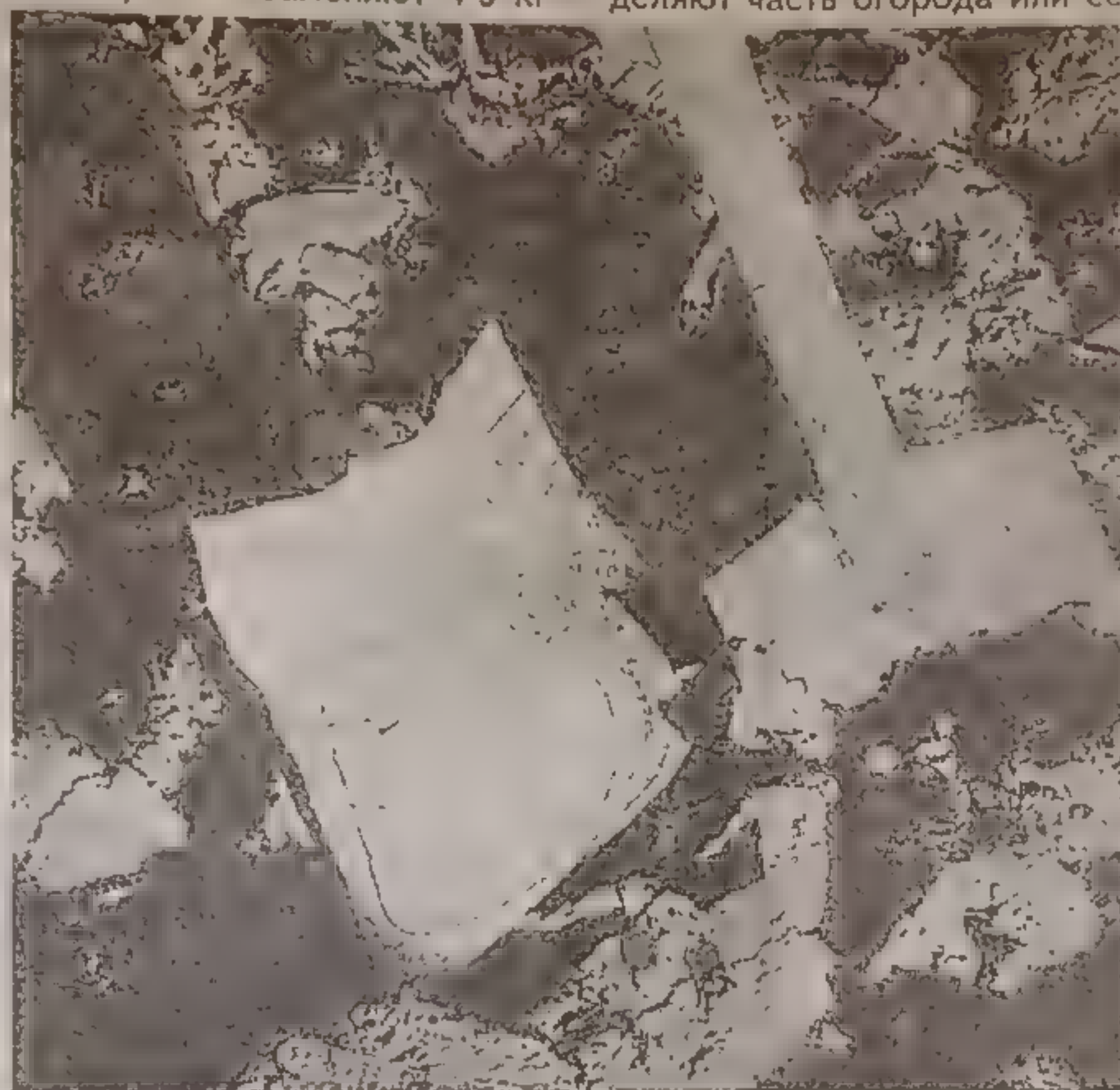
Начнем с накопления гумуса в почве. Необходимый для этой цели навоз очень дорог и в больших количествах недоступен многим. И все-таки для поддержания плодородия вашего огорода необходимо ежегодно вносить хотя бы по 4-5 кг на квадратный метр (до 0,5 т на сотку) навоза. Свежий навоз для внесения в почву непригоден — он должен перепреть в плотно уложенном бурте пять-шесть месяцев.

Хорошо восстанавливает гумус (не теряя при этом на-

копленный азот) так называемое зеленое удобрение — сидераты. При урожайности 2-2,5 кг зеленой массы с квадратного метра они заменяют 4-5 кг

ценны бобовые культуры: донник, вика, горох, тригонелла и другие.

Под посев сидератов выделяют часть огорода или се-



навоза. Сидераты также способствуют борьбе с сорняками, вредителями и болезнями. В качестве сидератов можно использовать различные травянистые растения, но наиболее

ют их после уборки ранних культур. Запахивать растения лучше, когда они одревеснеют или побьются морозом. Перед заделкой в почву их измельчают. При мелкой задел-

ке повышается урожай, но содержание гумуса повышается незначительно, при глубокой заделке наоборот — меньше влияние на урожай, но зато выполняется основная задача — накопление гумуса в почве. Если почва сухая, после заделки необходим полив. Как и навоз, сидераты действуют в течение 3-4 лет.

Неплохое удобрение — измельченная гнилая солома. Можно использовать и свежую, но тогда в первый год необходимо вносить в почву азот. По своему действию тонна соломы равнозначна 4-5 тоннам навоза.

Довольно быстро восстанавливают плодородие почвы органические удобрения с высоким содержанием гумуса — биогумус, супер-компост "пикса", удобрение универсальное и др. Эти удобрения биологически чистые, не содержат сорняков и микроорганизмов. Доза их внесения в несколько раз ниже, чем навоза.

В последние годы многие, налуганные разговорами о нитратах и нитритах, и слышать не хотят про минеральные удобрения, забывая о том, что эти самые нитраты

содержатся и в органике. Все зависит от дозы. Вообще органические и минеральные удобрения не нужно противопоставлять, они тесно взаимосвязаны и дополняют друг друга. Например, необходимый для жизни растений азот в навозе находится в органической форме и 1-2 месяца недоступен для них, пока микроорганизмы не переведут его в усвояемую форму, поэтому в этот период необходимо вносить азотные удобрения.

Действие удобрений во многом зависит от степени увлажненности и температуры почвы — удобрения плохо усваиваются растениями при низкой влажности и температуре почвы ниже 10 градусов и выше 35 градусов тепла.

Очень важно правильно вносить удобрение в почву. Необходимо помнить, что в сухом виде удобрения действуют в 2-3 раза медленнее, чем в растворенном, а фосфорные и калийные удобрения при поверхностном внесении и при недостатке влаги вообще не срабатывают.

И.НИКОНОВ, агроном

Вопрос — ответ

ЧЕМ ЛУЧШЕ ОПРЫСКИВАТЬ САД (ДЕЦИСОМ ИЛИ КАРБОФОСОМ), ЕСЛИ ПОД ЯБЛОНЯМИ — КЛУБНИКА?

(Т. Оболкин, г. Саратов)

Отвечает на этот и следующие два вопроса Валентина Васильевна Иванченко, доцент СГСХА им. Н. И. Вавилова.

Децис — один из лучших препаратов для работы в саду. Но поскольку он

раздражает кожу и слизистые оболочки, то надо соблюдать меры безопасности: работать, защитив кожу, глаза и рот. Из-за низкого давления паров отсутствует риск отравления через дыхательные пути.

Децис более эффективен, чем карбофос. Но клубнику в любом случае нужно на 5-6 часов прикрывать пленкой.

Применять децис можно от целого комплекса вре-

дителей на картофеле, томатах, виноградной лозе.

МОЖНО ЛИ КАЖДЫЙ ГОД ОБРАБАТЫВАТЬ САД НИТРАФЕНОМ?

(В. Полозова, г. Энгельс)

Нежелательно, хотя нитрафен — препарат широкого спектра действия, то есть, применяется в борьбе с вредителями, болезнями и сорняками. Однако он вызывает ожоги вегетирующих растений, и поэтому рекомен-

дуется использовать его для ранне-весеннего опрыскивания; то есть, до распускания почек против зимующих вредителей и болезней. Если вы обрабатываете сад нитрафеном, то лучше чередовать его с органическими фунгицидами (байлетоном, топсином-М).

ПОЧЕМУ ПОСЛЕ ОПРЫСКИВАНИЯ ОВОЩИ ИЗ ТЕПЛИЦ МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЧЕРЕЗ ТРИ ДНЯ (ПО ИНСТРУКЦИИ),

А ПОСАЖЕННЫЕ В ОТКРЫТОМ ГРУНТЕ — ЧЕРЕЗ 20 ДНЕЙ?

(Л. Пугина, г. Маркс)

В теплицах высокая температура и влажность обеспечивают более быстрое разложение химических веществ за счет реакций гидролиза, окисления, восстановления. В силу этого и срок эксплуатации, точнее разложения, значительно сокращается по сравнению с открытым

грунтом.

НА НАЧИНАЮЩИХ ЗАЦВЕТАТЬ ПОМИДОРАХ ПЕРВЫЙ ЦВЕТОК, КАК ПРАВИЛО, МАХРОВЫЙ, А ПЛОД ПОЛУЧАЕТСЯ ДЕФОРМИРОВАННЫМ. НАДО ЛИ ОСТАВЛЯТЬ ЭТОТ ЦВЕТОК?

Первые цветки на помидорах, действительно, бывают махровыми. Для лучшего развития завязей от нормальных цветков их лучше удалить.

Дела сезонные

СГСХА им. Н. И. Вавилова.

Децис — один из лучших препаратов для работы в саду. Но поскольку он

Децис более эффективен, чем карбофос. Но клубнику в любом случае нужно на 5-6 часов прикрыть пленкой.

Применять децис можно от целого комплекса вре-

Нежелательны, хотя нитрафен — препарат широкого спектра действия, то есть, применяется в борьбе с вредителями, болезнями и сорняками. Однако он вызывает ожоги вегетирующих растений, и поэтому рекомен-

редовать его с органическими фунгицидами (байлетоном, топсином-М).

ПОЧЕМУ ПОСЛЕ ОПРЫСКИВАНИЯ ОВОЩИ ИЗ ТЕПЛИЦ МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЧЕРЕЗ ТРИ ДНЯ (ПО ИНСТРУКЦИИ),

рое разложение химических веществ за счет реакций гидролиза, окисления, восстановления. В силу этого и срок эксплуатации, точнее разложения, значительно сокращается по сравнению с открытым

Первые цветки на помидорах, действительно, бывают махровыми. Для лучшего разгону завязей от нормальных цветков их лучше удалить.

Дела сезонные

Как правильно поливать яблони?

Садоводы частенько допускают при поливе яблонь одну ошибку — поливают дерево водой (особенно если ее в избытке). Между тем для нормального роста и развития яблонь вполне достаточно трехразового (или четырехразового — в засушливое лето) полива, если вода промочила почву

на глубину до 80 см.

Первый раз деревья поливают в начале лета, в период цветения; второй — в июне — начале июля, в период бурного налива плодов; третий — в октябре, перед большими заморозками.

Норма полива зависит от возраста дерева и его

развития. Для одно-двухлетнего саженца требуется всего четыре-пять ведер воды; для взрослых плодоносящих яблонь — семь-десять ведер на каждый квадратный метр приствольного круга. Поливы плодоносящего дерева малыми дозами (четыре-пять ведер) неэффективны, так как почва промокнет всего лишь на 7-10 см.

Некоторые садоводы пренебрегают поливом яб-

лонь в первую половину лета, зато усиленно поливают их во второй половине июля — начале августа. Такой полив принесет только вред, так как в это время рост яблонь замедляется и происходит укрепление древесины. При позднем поливе древесина не успеет окрепнуть и зимой ветки могут подмерзнуть.

Для полива по окружности приствольного круга делают земляной валик,



после полива валик убирают, почву выравнивают и разрыхляют.

Для сохранения влаги в течение всего сезона почва приствольного круга и междурядий должна быть рыхлой и без сорняков. За лето ее обрабатывают не менее трех раз. Особенно необходимо рыхление после полива и больших дождей, при этом влага в почве лучше сохраняется и улучшается ее воздухопроницаемость.

Урожайные грядки

Двенадцать способов борьбы с медведкой

Основной способ борьбы с медведкой (назовем его первым) — это ее не разводить. Но, увы, здесь, как говорят, есть проблемы.

К сожалению, земля садоводческих массивов делится на две категории: своя и чужья. Своя — это понятно, это свято, на ней мы трудимся и отдыхаем. А чужья представляет собой овражки и балки, промоины, лесополосы, скотопрогоны, пустыри и прочие неогороженные земли. По чужьей земле мы ходим на свои участки и выбрасываем, походя, всевозможную дрянь. И если мушкетер сор, который мы выносим из своих городских квартир, худо-бедно вывозится на свалки, то всякие отходы, падалица, вырезанные из садов ветви годами накапливаются поблизости от наших дачных участков.

Там-то и живет медведка. На мой взгляд, ее все же сложно завезти на участок с навозом: гнезда насекомого при погрузке-разгрузке разрушаются, яйца и личинки вне гнезда погибают, а взрослая медведка за время "поездки" вполне успевает проделать наружу ход и покинуть транспортное средство. Даже земляные черви удирают из перевозимого навоза. На мусорных же кучах в оврагах ее никто не тревожит, разве что рыбаки в поисках червей. Здесь она прекрасно размножается, получая любимый корм — сладкую падалицу яблонь, слив и груш, которой садоводы регулярно ее обеспечивают. Не случайно это насекомое — настоящий бич в старых садоводческих товариществах с густыми и тенистыми садами.

В гнезде, как известно,

300-350 яиц. Молодые медведки, перезимовав в гнезде и став половозрелыми, расселяются по округе с целью создать новые семьи. Это происходит в конце мая, когда они не только расползаются, но и разлетаются. Тут и обнаруживают их садоводы на своих участках. Что ж, создав проблему, давайте ее решать, вспомнив и проанализировав наиболее эффективные способы борьбы.

Механическая пассивная оборона от медведки — окружать каждое растение кусками шифера, половинками металлических банок, полиэтиленовой пленкой — неэффективна и трудоемка. Нужно атаковать. Научный способ одной такой атаки — глубокое рыхление междурядий в садах, в посевах овощных и пропашных культур. При этом уничтожаются гнезда и ходы медведки.

Кроме того, на участках в начале осени роют ловчие ямы размером 70х70х70 см, которые заполняют свежим навозом. В них на зимовку

заползает медведка. При понижении температуры воздуха до 0 градусов навоз из ям разбрасывают по участку, и насекомые погибают от низкой температуры.

Ранней весной применяются отравленные приман-



Рис. 1. Ловушка из стеклянной банки

ки из отваренного зерна кукурузы, обработанного 22 % гептахлором. Этот способ можно рекомендовать председателям садоводческих товариществ, допустившим устройство на своих массивах мусорных свалок — для борьбы с медведкой непосредственно на этих свалках.

А в народе с медведкой воюют по-разному. Известно, например, что этот вредитель боится мыльной

воды. Заселенные места можно полить по норкам раствором стирального порошка (2 ст. ложки на 10 литров воды), а в яму с отходами вылить сразу 1-2 ведра. Вылезших медведок давят.

Еще настоем куриного окна



Рис. 2. Ловушка из консервной банки

помета поливают землю в сухую погоду, и медведка покидает такой участок.

Этот вредитель не переносит запаха цветов бархатцев (tagetes). Кто посетит бархатцы по границам своего участка, закроет доступ медведке с примыкающей территории.

Используются и разнообразные ловчие устройства. Ловушки из стеклянных банок зарывают в землю почти до краев, стенки

их изнутри смазывают медом. Сверху кладется доска или фанера с зазором (рис. 1). Этот метод применяется на грядках в теплицах и парниках.

Можно сделать "земляные" ловушки и из металлических консервных банок с прорезями-окнами, от которых идут направляющие полосы жести длиной до 2 м, шириной 10-15 см. Полосы располагают под прямым углом одна к другой (рис. 2). Медведка под землей натывается на полосу, ползет вдоль нее и попадает через окно в ловушку.

И последний, очень "крутой" способ. В землю зарывается грохочущее устройство — старая железная бочка, по дну которой с помощью приспособления, работающего от ветряка, перекачиваются металлические шары. Такой механизм отпугивает не только медведок, но и слепышей с кротами. Один у него недостаток — сложен в изготовлении.

ФЕРМЕР

Дела сезонные

Гибнет сад от короеда

"Гибнет сад, помогите спасти от короеда...". Такие обращения в редакцию редкость. Многим короед знаком по портящимся деревянным постройкам. Поленился хозяин снять кору с горбыля — и уже через год-два глубоко сожалеет о спешке: древесина изъедена, но уже ничего не поделаешь...

Видов короеда несколько: типограф, халькограф, большой и малый садовник, лубоед, березовый заболонник. Каждый из них приносит громадный вред хвойным лесам (типичное их местообитание), сравнимый, пожалуй, только с пожарами. Так, в России в 1926 году от деятельности короедов усохло 1,361 тысячи гектаров леса.

В садовых массивах короед, к счастью, гость редкий. Вредителя привлекает больше ель, сосна, береза.

Живые (стоячие) деревья обычно бывают заселены в том случае, когда они ослаблены каким-нибудь механическим повреждением, листва объедена гусеницами, болеют грибными заболеваниями или когда растут на заболоченных почвах (преимущественно это старые, ослабленные деревья).

Как определить, заселено ли дерево короедом? В отношении большого садовника, например, это возможно в мае по местам внедрения жука в кору: тут образуется большая смоляная воронка из высту-

пившей смолы. Вообще же входные отверстия короедов заметны плохо, потому что частично они расположены под чешуйками коры. Кроме того, следует обратить внимание на траву, землю вокруг ствола дерева. Там может оказаться в большем или меньшем количестве светлый порошок — буровая мука, которая высыпается из входных отверстий, проделанных насекомыми.

Если срезать кору с поврежденного дерева, можно увидеть причудливые ходы короеда. Вокруг входного отверстия — небольшая ямка. Это работа самца. В нее забираются 2-3 самки, каждая из которых начинает проделывать свой вход. Маточные ходы тянутся вдоль ствола дерева, один в одну сторону, один



Дерево, поврежденное короедом

или два — в другую. По обеим сторонам хода самка выгрызает маленькие ямки и откладывает туда по яйчку, из которого образуется личинка, прокладывающая также каждая свой собственный ход. Так как личинка растет, то личинковый ход постепенно расширяется. Личинка имеет маленькое червеобразное тело со светло-коричневой головкой, без ног. Держится она всегда серповидно. В июле в конце личиночного хода, так называемой колыбельке, можно найти куколку короеда. К концу июля под корой образуется уже новое поколение жуков. Молодые жуки начинают выгрызать летные отверстия, через которые выходят наружу.

После выхода жуков в соответствующих местах

кора кажется как бы пробитой дробью — множеством летных дыр. На каждое входное отверстие приходится, по крайней мере по несколько десятков летных дыр, так как каждая самка откладывает до 50 яиц.

Под осень в лнях, обрубках деревьев под корой короед выгрызает ходы, в которые уже не откладывает яйца, а перезимовывает. В мае начинается лет нового поколения.

Короеды ведут скрытый образ жизни, поэтому вести борьбу с ними практически невозможно. К мерам борьбы могут быть отнесены удаление с участка старых, больных деревьев, неокоренных лесоматериалов, порубочных остатков. Зараженные деревья необходимо вырубать.

Вопрос-ответ

В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ МЫ, ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ВЕСА И ОБЪЕМА УДОБРЕНИЙ, МОЖЕМ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ, КАК ПРАВИЛО, ТОЛЬКО ЛОЖКАМИ. КАК С ИХ ПОМОЩЬЮ ОПРЕДЕЛИТЬ ВЕС МАРГАНЦОВКИ И БОРНОЙ КИСЛОТЫ?

(В. Коренева, г. Саратов)

Борной кислоты в 1 ст. ложке (15 мл) содержится 15 г, а в чайной ложке (5 мл) — 5 г. При этом самого бора в единице объема содержится соответственно 2,7 г и 0,9 г. Марганцовки (перманганата калия) в 1 ст. ложке содержится 18 г, а в чайной — 6 г. Марганца — 6,3 г, калия — 4,4 г в столовой ложке и 2,1 и 1,5 в чайной соответствующего минерального удобрения.

ГДЕ В САРАТОВЕ

МОЖНО СДЕЛАТЬ ПРИВИВКИ ДОМАШНИМ ЖИВОТНЫМ ПРОТИВ ГЕММОРАГИЧЕСКОЙ ЛИХОРАДКИ?

(В. Заветнев, г. Саратов)

Вакцинацию можно сделать, например, в первой участковой ветеринарной лечебнице Саратовской городской станции лечения болезней животных, которая обслуживает жителей Заводского, Октябрьского и части Кировского районов, а также в любой районной ветлечебнице. Первая ветлечебница расположена по ул. Огородная, 10 (одноэтажное здание во дворе дома №31). Ехать трамваем №9 до ост. "Артельная". Прививки выполняются бесплатно по четвергам с 8 до 17, перерыв на обед — с 12 до 13 часов. Там можно провести

вакцинацию коз, кроликов, кур, других домашних животных.

В ПРОДАЖЕ ПОЯВИЛОСЬ КУКУРУЗНОЕ МАСЛО. РАССКАЖИТЕ, В ЧЕМ ЕГО ПОЛЬЗА?

(Вопрос по телефону)

Отвечает овощевод-любитель А. П. Нелин.

Кукурузное масло регулирует процессы пищеварения и способствует усвоению других продуктов, а также его применяют для профилактики и лечения атеросклероза. По данным американского врача Джарвиса, с помощью этого продукта удается вылечить сенную лихорадку, астму, мигрени, шелушение и гранулему краев век. Оно помогает при появлении на теле одного или более пятен (участков) сухой, чешуйчатой экземы, антинейрогической экземы

губ, части лица или лба. Принимать кукурузное масло в этом случае нужно по 1-3 ст. ложки в день довольно долго, в течение одного-двух месяцев. Регулярное употребление масла за завтраком и ужином способствует восстановлению блеска и шелковистости волос, исчезает перхоть.

ВСЕГДА ОЧЕНЬ СЛОЖНО ПОЛУЧИТЬ СЕМЕНА РАННЕЙ КАПУСТЫ. КАК ПРАВИЛЬНО ПОСАДИТЬ КОЧАН, ДАЖЕ ЕСЛИ И УДАЛОСЬ СОХРАНИТЬ ЕГО ДО ВЕСНЫ?

(С. Мизинова, г. Балаково)

На вопрос отвечает Фермер.

Хранить кочан ранней капусты вовсе не обязательно, можно поступить иначе. С двух первых, са-

мых лучших растений надо аккуратно срезать вилки, подрезая их повыше, срезы присыпать истолченным углем. Кочерыжки с листьями оставляют на грядке. На них к осени образуются новые листья, а то и мелкие кочанчики. Перед морозами кочерыжки, вместе с ними и листьями, вырывают с комом земли и заносят в погреб, или помещают в яму глубиной 1 м, закрыв ее сверху жердями и залив кучей ботвы. Весной кочерыжки высаживают и выращивают семена. Помните, что стручки капусты, в отличие, скажем, от редиса, при созревании лопаются вдоль, и семена высыплются. Поэтому на дозревание срезают отдельные, усыпанные пожелтевшими стручками веточки, и подвешивают над газетой, или просто кладут на нее.

Семена высыплются на газету. Всхожесть семян капусты сохраняют до 10 лет (при правильном хранении), и нет надобности выращивать их ежегодно — если, конечно, не для продажи, а для собственных нужд.

ПРОПУСТИЛА ПЕРВОЕ ВЕСЕННЕЕ ОПРЫСКИВАНИЕ БОРДОССКОЙ СМЕСЬЮ. МОЖНО ЛИ ОПРЫСКИВАТЬ ДЕРЕВЬЯ БОРДОССКОЙ СМЕСЬЮ ПОЗЖЕ, БУДЕТ ЛИ ЭФФЕКТ?

Первое весеннее опрыскивание деревьев от грибковых заболеваний, как правило, проводят по "черному" конусу, когда почки еще не распустились. Но если вы опрыските деревья в начале цветения или вскоре после него — определенный эффект все же будет.

го бора в единице объема содержится соответственно 2,7 г и 0,9 г. Марганцовки (перманганата калия) в 1 ст. ложке содержится 18 г, а в чайной — 6 г. Марганца — 6,3 г, калия — 4,4 г в столовой ложке и 2,1 и 1,5 в чайной соответствующего минерального удобрения.

ГДЕ В САРАТОВЕ

нов, а также в любой районной ветлечебнице. Первая ветлечебница расположена по ул. Огородная, 10 (одноэтажное здание во дворе дома №31). Ехать трамваем №9 до ост. "Артельная". Прививки выполняются бесплатно по четвергам с 8 до 17, перерыв на обед — с 12 до 13 часов. Там можно провести

американского врача Джарвиса, с помощью этого продукта удается вылечить сенную лихорадку, астму, мигрени, шелушение и гранулема краев век. Оно помогает при появлении на теле одного или более пятен (участков) сухой, чешуйчатой экземы, анти-онейрогической экземы

ПОСАДИТЬ КОЧАН, ДАЖЕ ЕСЛИ И УДАЛОСЬ СОХРАНИТЬ ЕГО ДО ВЕСНЫ?

(С. Мизинава, г. Балаково)

На вопрос отвечает Фермер.

Хранить кочан ранней капусты вовсе не обязательно, можно поступить иначе. С двух первых, са-

дочерей высаживают и выращивают семена. Помните, что стручки капусты, в отличие, скажем, от редиса, при созревании лопаются вдоль, и семена высыплются. Поэтому на дозирание срезают отдельные, усыпанные пожелтевшими стручками веточки, и подвешивают над газетой, или просто кладут на нее.

ЭФФЕКТ?
Первое весеннее опрыскивание деревьев от грибковых заболеваний, как правило, проводят по "черному" конусу, когда почки еще не распустились. Но если вы опрыските деревья в начале цветения или вскоре после него — определенный эффект все же будет.

Органическое земледелие

Совместные посадки и борьба с насекомыми-вредителями

В природе редко встречаются культуры, нетерпимые к своему растительному соседству. Большинство так или иначе уживаются между собой и, более того, становятся друг другу необходимы. Однако на своем огороде мы, как правило, каждую культуру сажаем отдельно — так легче ухаживать. Но ведь многие овощные и зеленные растения буквально требуют соседства друг друга, а, кроме того, и уход за ними почти одинаков.

К примеру, уже многие овощеводы картофель сажают вместе с бобами или фасолью — через каждые пять кустов одно такое растение семейства бобовых. Это соседство улучшает питание картофеля и в какой-то мере отпугивает колорадского жука. В процессе ухода необходимо окучивание, фасоль же легко переносит эту операцию. А морковь высевают поблизости от репчатого лука, можно в такой последовательности — два ряда моркови, один лука, и наоборот. Запах моркови отпугивает луковую муху, а морковная муха "обходит стороной" луковые грядки.

Неплохие результаты дает посев шпината в междурядьях лука-порея.

Говорят, что совместные посадки кукурузы и

огурцов или патиссонов увеличивают урожай последних. Сам я так ни разу не сажал, поэтому наверняка утверждать не могу, но вот кукуруза и тыква действительно соседствуют очень хорошо. Этот прием выращивания практикуют на Украине не один десяток лет.

Хорошо растет чеснок вместе с земляникой. А в ее молодых посадках можно разместить и кустовую фасоль. Она не мешает росту розеток, притеняет их от летней жары.

Посевы гороха удаются в малине, и малине это нравится, если, конечно, посажена она на светлом месте, а не где-нибудь в гнилом углу, как это иногда бывает. Есть и низкорослые сорта гороха, его посевы удачно совмещаются с редисом, он тогда получается крупным и сладким. А вот сажать редис вместе с кресс-салатом нельзя, последний сильно угнетает растения редиса, что сказывается на корнеплодах.

Посадки чеснока рядом с кустами черной смородины защищают ее от почкового клеща, а кусты помидоров отпугивают крыжовниковую огневку.

О винограде хочется сказать особо. Это растение очень чувствительно к

соседству посаженных рядом с ним культур. Он совершенно не переносит близости томатов, кукурузы, а также некоторые сорные растения, в том числе одуванчик и паслен черный. Но хорошо растет с луком, морковью, клубникой, всеми видами капусты, а также рядом с огурцами и дынями, из сорняков же "предпочитает" чистотел.

Что еще можно сказать о совместных и уплотнительных посевах? (Ими, кстати, никогда не поздно заняться). Дыни можно сажать в междурядьях раннего салата, кольраби, шпината, моркови — речь идет о скороспелых сортах этих культур. К тому моменту, когда они убраны, дыни уже затеняют почву и препятствуют развитию сорняков.

В междурядьях моркови, предназначенной для зимнего хранения, можно с успехом выращивать редис и лук на перо. Когда морковь начнет набирать силу, редиска и лук будут убраны. Кроме того, на раннем этапе они здесь хороши как "маячные" культуры, т. к. морковь туго всходит. А о благоприятном влиянии лука и моркови друг на друга мы уже говорили.

И в саду, и на огороде, очень полезно иметь посевы тагетиса (бархотки). Эти разнообразные по форме и расцветке неприхотливые цветы украсят ваш грядки и междурядья, а главное, будут отпугивать мно-

гих насекомых-вредителей. Кроме того, это растение уничтожает корневую нематоду, что, согласитесь, немаловажно, ведь бороться с ней очень сложно.

Когда грядки постоянно заняты, сорнякам просто негде "поселиться". Одна моя знакомая, побывав у меня на участке, это заметила: "У вас для сорняков совсем нет места!" Кроме того, такой способ посадки — благо для владельцев очень маленьких, в несколько соток, земельных участков.

На основании влияния одних растений на другие в органическом земледелии ведется и борьба с насекомыми-вредителями. Опрыскивание настоями и отварами не вызывает, конечно, полной их гибели, но значительно снижает численность, а, кроме того, это экологически чистый, безвредный способ борьбы. Кстати, действие растительных препаратов не всегда основано на способности уничтожать, некоторые из них просто маскируют запах "растения-хозяина" — ведь вредоносные бабочки откладывают яйца, ориентируясь на запахи. Хотя некоторые ароматы действуют на насекомых губительно.

Лук и чеснок так влияют на паутинного клеща, чеснок и полынь — на крестоцветных блошек, томаты — на медяницу, тлю, пилильщиков и огневку, запах сельдерея отпугивает капустную муху. Если такие

растения и не растут у вас рядом, можно опрыскнуть одни растения настоем других. Например, если обработать капусту настоем луковой шелухи, гусеницы бабочки-белянки уже не превратят ее листья в кружева. И наоборот — цветущий иссоп, а особенно редис, привлекают этого вредителя издалека. На оставленных на семена цветущих растениях редиса бабочек-белянок можно увидеть во множестве.

Настой луковой шелухи готовят так: плотно укладывают шелуху в ведро, заполнив его наполовину, заливают горячей водой (не кипятком) и настаивают сутки. При опрыскивании разбавляют водой 1:1.

Хорошим средством для отпугивания и уничтожения тли может служить настой ромашки аптечной. На 1 л горячей воды надо взять 1 стакан цветков ромашки, дать настояться сутки, добавить хозяйственного мыла и опрыскивать. Также действует настой тысячелистника, чеснока, листьев одуванчика.

От капустной совки, белянки и моли помогает избавиться настой лопуха. Третью ведра плотно заполняют листьями лопуха, заливают водой, настаивают 3 суток, процеженным раствором опрыскивают капусту.

Хочу предупредить — будьте осторожнее с опрыскиванием растений табачной пылью, т. к. можете заразить их вирусом табачной

мозаики, а он особенно губителен для огурцов. Кстати, по этой же причине не разбрасывайте по участку, где попало окурки сигарет.

Помните и о том, что целый ряд растений-инсектицидов ядовит не только для насекомых, но и для человека, в частности, пасленовые — ботва картофеля или томатов. Последняя может вызывать и аллергические реакции. Поэтому после обработки овощей настоем помидорной или картофельной ботвы их можно употреблять в пищу не ранее, чем через десять дней. Клубнику и малину опрыскивают только до цветения и после уборки урожая.

Для приготовления инсектицидных препаратов растения собирают в фазе бутонизации и цветения в сухую, ясную погоду. Перед самым употреблением добавляют в раствор хозяйственное мыло — 40 г на ведро. Обработку проводят также в сухую погоду, лучше утром или во второй половине дня. Опрыскивать приходится довольно часто, до 3-4 раз, примерно через каждые 7-10 дней.

Растительные инсектицидные препараты наиболее эффективны против мелких сосущих насекомых (тля, трипсы), или против только что отродившихся гусениц и личинок в самом начале их развития. На взрослых насекомых они оказывают скорее отпугивающее действие.

В. КАРЕВ

"Волжский сад" представляет

Саратовские лимоны

Яблоками саратовцев, как говорится, не удивишь. А вот лимоны, выращенные почти в черте города, уже диковинка.

В тепличном совхозе-комбинате "Весна" удивительного много. В основном, здесь выращивают помидоры и необыкновенные гроздевые огурцы сорта Миранда. Но для любителей экзотических тропических растений самое интересное сосредоточено все же на 0,5 гектарах лимонария.

Представьте: благоухающая лимонная роща, густая, мощная зелень ветвей. Прохладные, кожистые, овальные листья, а среди них звездочки ярких, белоснежных цветов, собранные в гроздья. И рядом же — маленькие завязи плодов и уже созревающие огромные, размером с дыню-колхозницу, лимоны. Забылаешь, что за окном холодная и поздняя саратовская

весна, и почки на деревьях еще только нехотя трогаются в рост... Не зря многие русские помещики имели в своих усадьбах оранжереи, где успешно выращивали южные экзотические растения. Спору нет, хороша наша зимняя красавица, да уж больно долга, и скучает глаз по живой зелени, по прекрасным цветам...

Опыт ведения тепличного хозяйства, действительно, копился веками, но проще от этого не стал. А организовать новое дело еще сложнее. Директор совхоза-комбината "Весна" А. А. Решетов и главный агроном Г. Г. Базаев при теперешних рыночных отношениях пошли на определенный риск, выделив полгектара драгоценной тепличной земли под лимоны. Это все же не огурцы вырастить, когда-то еще окупятся затраты? И будет ли прибыль?.. Завез-

ли годовалые саженцы двух сортов лимонов — Ташкентский и Юбилейный. Первый еще не вполне проявил свои качества, но уже можно сказать, что он достаточно урожайный. Плоды его некрупные, душистые, хорошего вкуса, собраны в гроздья, а само дерево компактное, цветет в течение всего года.

Сорт Юбилейный, более высокорослый, удивляет своей крупноплодностью. Средний вес плодов 500-600 г, а отдельные лимоны весят и 800 г. На вкус они более сладкие, чем обычные лимоны. Форма плодов овальная, они без носика, с глянцевой поверхностью, очень красивые. К числу достоинств сорта Юбилейный можно отнести и особую его устойчивость к засухе, высокой температуре и пониженной влажности воздуха — как раз такими свойствами эти растения обычно похвастаться не могут.

Уже можно сказать, что оба сорта лимонов хорошо

прижились на саратовской тепличной земле, и большинство сомнений и тревог позади. Деревца вступили в плодоношение. Если с годовалого растения было получено примерно по 5 кг лимонов (осенью 1995 года), то сейчас урожаи нарастают и достигают почти 40 кг плодов с одного дерева.

Наверное, мне могут возразить — ну что такое тепличная продукция, разве можно доверять ее качеству? То ли дело привозные турецкие лимоны, выращенные под жарким южным солнышком! Но не спешите отвергать саратовские лимоны. Ведь растение это, как известно, прихотливое, хорошо растет только при сумме необходимых условий — не зря его называют растением-индикатором. Если что не так — сразу отзывается хлорозами, пятнистостями, некрозами, а по ним определяют, чего же деревцу недостает. Так вот и "прислушивается" к своим зеленым питомцам бригадир лимонария В. Ю. Лап-

шин, задавая себе вопросы, копаясь в литературе, экспериментируя. Без творческого подхода, любви, чуткости к природе и растениям тут успеха не добиться. И если деревца отлично растут и плодоносят, значит, им хорошо, с ними (а значит, и с их плодами) все в порядке.

А как же обстоит дело с "химией", с ядохимикатами, ведь без них вроде бы невозможно обходиться в теплицах? В данном случае, борьбу с вездесущими насекомыми-вредителями ведут экологически чистым способом — с помощью насекомых-энтомофагов. На тлю, например, выращивают и "напускают" афидиуса и галлицу, на паутинного клеща — фитоселиуса и амплиселиуса, которые успешно справляются со своей задачей. Так что, купив лимоны, не удивляйтесь, если они окажутся "местными", и не разочаровывайтесь! Они так же вкусны и целебны, как их южные собратья. Кстати, в Саратовс-

кой обилие лимонов в прошлом году теплице с лимонами появилось в г. Гатчинском (при ЛПУ "Юг-транс"), в г. Ельнинке, закладываете теплицы и в г. Ахтанино.

Конечно, можно попробовать еще одно, но лимонарий в "Весне" имеет неплохие перспективы. Это и урожай плодов, который планируется довести до 5-7 тонн в год. Кроме того, высушенные лепестки лимонных цветков, смешанные с чаем, при заваривании дают замечательный аромат и... значительно улучшают не очень качественный чай, а уж отличный превращают просто в божественный напиток. Лепестки можно добавлять и при варке варенья, так что и это продукция может приносить определенный доход. Выращивают здесь для реализации и саженцы лимона Юбилейный, который наверняка заинтересует любителей комнатного садоводства.

Н. СУХИНИНА

В гостях у садоводов

То ли еще будет...

Федорченко — садоводы, как садоводы. Времена, как у всех, в обрез. Основная дачная работа — в выходные. Конечно, и в отпуск, который, как правило, семья проводит на "южном побережье" Расловки, что севернее Саратова на 40 километров.

И все же в саду у этой семьи есть такое, что удивляет многих других садоводов и даже обескураживает...

Есть персик. Деревцо, которое не подмерзло, первые пять лет укутывали одеждой. Стояло оно в зим-

ша. Пока удачно. И не выпревают кустики, и не подмерзают.

Несколько лет подряд Тамара Николаевна, хозяйка участка, выращивает знаменитый сладкий ялтинский лук. Хотя выращивает через рассаду, семена капризного лучка не всегда вызревают в наших условиях. Но отказать себе в удовольствии полакомиться южным луком уже не хочется.

Каждый год в саду у Федорченко растет что-то самое особенное. Первыми еще лет десять назад



Тамара Николаевна Федорченко у персикового дерева. Урожай, к сожалению к моменту съемки был снят.

"хна". Да. Не удивляйтесь. Это растение с сочными зе-

тенком. Краска держится, правда, только до следую-



...первое
...ее опрыски-
...бордосской
...можно ли
...деревья
...бордосской сме-
...позже, будет ли
...эффект?

...весеннее опрыс-
...от гриб-
...заболеваний, как
...проводят по "чер-
...комусу, когда почки
...не распустились. Но
...опрыскивание деревь-
...начале цветения или
...после него - опре-
...эффект все же

...аики, а он особенно гу-
...лен для огурцов. Кста-
...этой же причине не
...брасывайте по участку,
...опало окурки сигарет.
...омните и о том, что
...ряд растений-
...ктицидов ядовит не
...то для насекомых, но
...и человека, в частно-
...пасленовые — ботва
...феля или томатов.
...адная может вызывать
...ергические реакции.
...му после обработки
...настояем помидор-
...картофельной бот-
...можно употреблять
...у не ранее, чем че-
...сть дней. Клубнику
...ину опрыскивают
...до цветения и пос-
...рки урожая.

...приготовления ин-
...препаратов
...собирают в фазе
...и и цветения в
...ую погоду. Пе-
...употреблением
...т в раствор хо-
...се мыло — 40 г
...Обработку про-
...е в сухую пого-
...е утром или во вто-
...е дня. Опыски-
...до 3-4 раз, при-
...ерез каждые 7-10

...исекти-
...наибо-
...тив
...ево-

Федорченко — садово-
ды, как садоводы. Време-
ни, как у всех, в обрез. Ос-
новная дачная работа — в
выходные. Конечно, и в от-
пуск, который, как прави-
ло, семья проводит на "юж-
ном побережье" Расловки,
что севернее Саратова на
40 километров.

И все же в саду у этой
семьи есть такое, что удив-
ляет многих других садово-
дов и даже обескуражива-
ет...

Есть персик. Деревцо,
чтобы не подмерзло, пер-
вые пять лет укутывали оде-
ялами. Стояло оно в зим-
нем саду, как большая кук-
ла.

Есть грецкий орех. Им
саратовцев уже не удивишь,
как и крупноплодным ви-
ноградом. Виноград при-
способились укрывать ма-
тами из высохшего камы-

ша. Пока удачно. И нее
выпревают кустики, и не
подмерзают.

Несколько лет подряд
Тамара Николаевна, хо-
зяйка участка, выращи-
вает знаменитый сладкий ял-
тинский лук. Хотя выращи-
вает через рассаду, семе-
на капризного лучка не
всегда вызревают в наших
условиях. Но отказать се-
бе в удовольствии полако-
миться южным луком уже
не хочется.

Каждый год в саду у
Федорченко растет что-то
самое особенное. Первы-
ми еще лет десять назад
развели они у себя карто-
шку Адрету, первыми
тогда же посадили эстра-
гон, пробовали силу чер-
нокорня в борьбе против
мышек.

А в прошлом году у са-
доводов появилась...



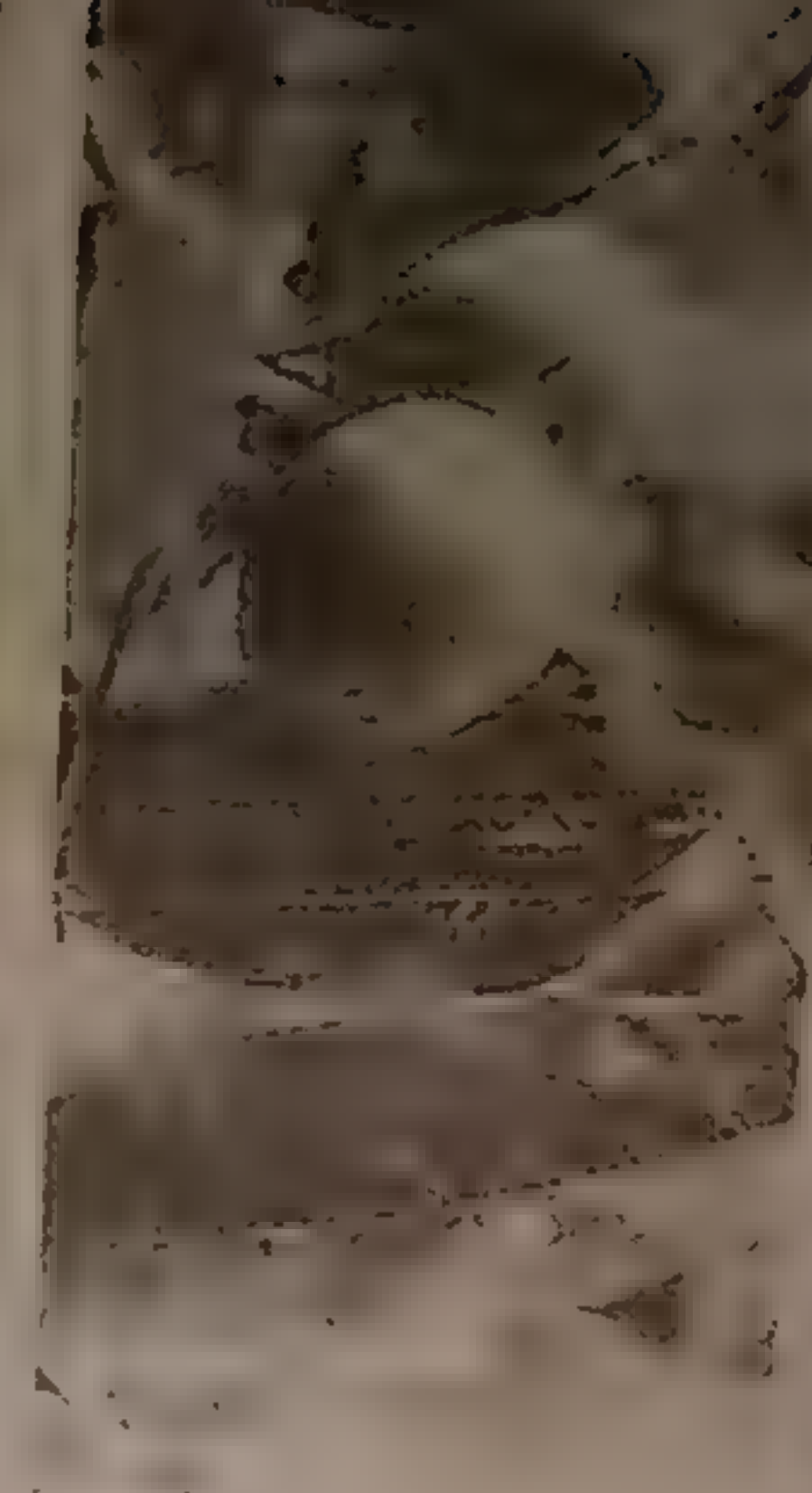
Тамара Николаевна Федорченко у персикового дерева.
Урожай, к сожалению к моменту съемки был снят.

"хна". Да. Не удивляйтесь.
Это растение с сочными зе-
леными листьями и нежно
розовыми цветами, напоми-
нающими заячью капусту,
прозвали так не зря. Из-
мельченная масса листьев
"хны" окрашивает волосы
в приятный рыжеватый от-

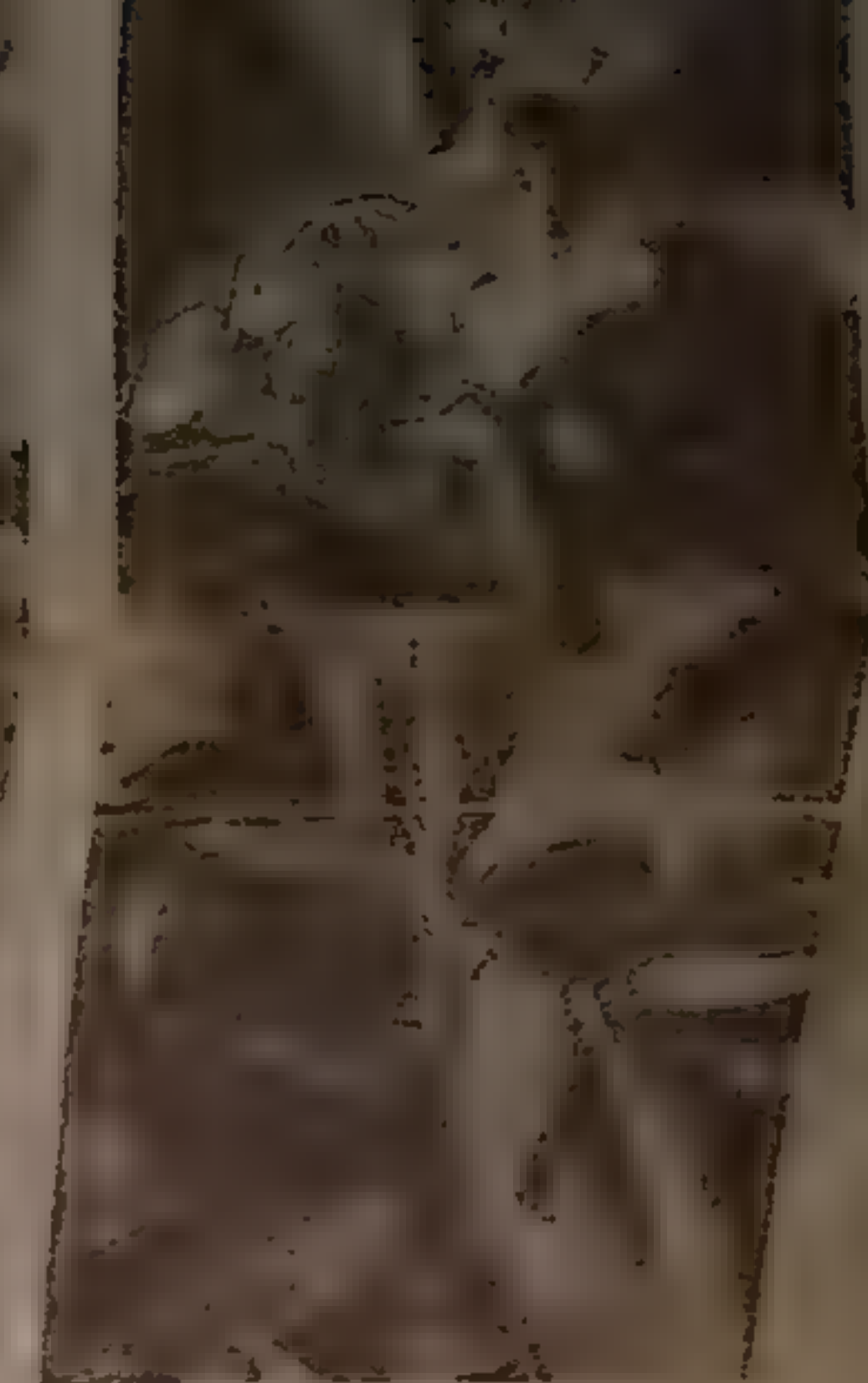
тенок. Краска держится,
правда, только до следую-
щего мытья, но ведь своя и
никакой химии!

Вечером, после тяжелого
зноя до чего приятно поси-
деть на скамеечке перед
цветником, вдыхая аромат
цветов.

Т.ПЕТРОВА



Урожай грецких орехов
пострадал прошлым летом от
града, но все же уцелел.



А вот так выглядит
саратовская хна... Высота
растения достигает 70 см.

Вопрос-ответ

**КОГДА, В КАКОЕ ВРЕ-
МЯ ВЕГЕТАЦИИ ЛУЧШЕ
ВСЕГО ИЗБАВЛЯТЬСЯ ОТ
ЗАСОРИТЕЛЕЙ ЗЕМЛЯ-
НИКИ?**

(Г. Фролова, г. Саратов)
Отвечает Е. И. Ольхи-
на, старший научный со-
трудник Саратовской
опытной станции садо-
водства.

Первую прочистку зем-

ляники обычно проводят
уже при цветении. В это
время избавляются от
жмурки, не дающей цвет-
ков, и дубняка, не обра-
зующего цветоносов. Вто-
рую сортопрочистку про-
водят во время созревания
ягод: бахмутка и подвес-
ка не образуют ягод. Не
рассаживайте засорители
— внимательнее отбирай-

те растения при размноже-
нии.

**ПОЧЕМУ НЕЛЬЗЯ
ПРОВЕСТИ ОБРЕЗКУ
КРОНЫ САЖЕНЦА СРА-
ЗУ ПОСЛЕ ЕГО ПОСАД-
КИ? Я САДОВОД СО СТА-
ЖЕМ И ПОМНЮ, ЧТО
РАНЬШЕ ДАЖЕ РЕКО-
МЕНДОВАЛОСЬ ОБРЕЗ-
КУ ПРОВОДИТЬ В ГОД
ПОСАДКИ САЖЕНЦА.**

(Б. Воропаев)
Отвечает Ю. Г. Зюрю-
кин, кандидат с/х наук.

В связи с тем, что при
выкопке теряется (подреза-
ется и обрывается) большая
масса корней, рекомендова-
лось сразу после посадки
приводить в соответствие
надземную часть с остав-
шейся после выкопки кор-
невой системой. Но практи-

ка последних лет показала,
что саженцы с необрезан-
ными будущими скелетны-
ми ветвями приживается
лучше, чем с обрезанными,
так как питательный ра-
створ и ростовые вещества
с началом вегетации пода-
ются, прежде всего, к вер-
хним почкам.

Что же можно сделать
в год посадки? Две ветви

первого яруса, выбранные
в качестве скелетных, и
центральный проводник
нужно оставить без обре-
зки, а остальные перевести
в горизонтальное положе-
ние, подвязав шпагатом к
штамбу или, в крайнем слу-
чае, коротко обрезать (на
4-5 почек). Удаляются лишь
поломанные ветви на мес-
те слома.

Дела сезонные

Особенности выращивания ремонтантной малины

Ремонтантные сорта
малины отличаются от
обычных тем, что им не тре-
буется месячный период по-
кой при температуре близ-
кой к нулю. Соцветия, а за-
тем и ягоды у них образу-
ются в год появления од-
нолетнего побега. Преиму-
щества ремонтантных сор-
тов в том, что они позволя-
ют вместе с обычными, не-
ремонтантными, но име-
ющими разные сроки созре-
вания, растянуть период по-
требления свежих ягод ма-
лины с конца июня вплоть
до наступления устойчивых
морозов.

Старым, широко рас-

пространным в садах ре-
монтантным сортом являет-
ся Прогресс, еще мичурин-
ской селекции. Обычно са-
доводы-любители собира-
ют ягоды до самых устой-
чивых морозов, но при
этом хотят иметь и летом
урожай побольше. Одна-
ко, так как растение по-
здно плодоносит, оно не
успевает хорошо подгото-
виться к перезимовке. Это
приводит к тому, что да-
же в не очень суровые зи-
мы у кустов вымерзают
верхняя и средняя, наибо-
лее плодоносящие части
побегов. То есть, летом
практически урожай с это-

го сорта не получают, или
он бывает мизерным. Кро-
ме того, у отдельных кло-
нов Прогресса ягоды при
сборе рассыпаются на от-
дельные костянки. Поэтому
этот сорт был еще в 70-х
годах выведен из райони-
рованного сортамента. Од-
нако в садах любителей его
еще можно встретить.

В последнее время
большую популярность по-
лучил первый ремонтантный
сорт отечественной селек-
ции, созданный на Кокин-
ском опорном пункте. Ос-
новной урожай у него так-
же формируется на одно-
летних побегах. Автор сор-
та Бабы лето — таково его
название — рекомендует
выращивать кусты по типу
однолетней культуры. Это

означает, что нужно удалить
ранней весной, сразу же
после таяния снега, все про-
шлогодние побеги у самой
поверхности почвы (это по-
зволит уничтожить все зи-
мующие болезни и вреди-
телей). Удаляют также од-
нолетние, оставив на кусту
только 3-4 побега.

Можно вырезать побеги
и осенью, но лучше все-та-
ки оставить их до весны. Де-
лается это для лучшего за-
держания снега в малинни-
ке. Если побеги зимой под-
мерзнут, это не так и стра-
шно. Главное, чтобы не была
повреждена корневая сис-
тема, из которой разовьют-
ся весной новые побеги за-
мещения, которые и дадут
в текущем году урожай
ягод.

При выращивании ре-
монтантной малины по ти-
пу однолетней культуры вы
получаете ряд преимуществ.
Во-первых, отпадает необ-
ходимость устройства шпа-
леры, подвязки к ней побе-
гов. Во-вторых, ежегодное
удаление прошлогодних
стеблей снимает проблему
зимостойкости и позволяет
избавиться от многих болез-
ней и вредителей, без ис-
пользования при этом эко-
логически небезопасных
ядохимикатов.

Уход в процессе вегета-
ции в основном такой же,
как и за обычными сорта-
ми малины. Почву желатель-
но замульчировать перегно-
ем или другими материала-
ми, своевременно прово-
дить поливы. Большое зна-

чение имеет своевременное
удаление лишних побегов.

На кусту должно быть
не более 4-6 штук, на 1 м
ряда — 10-12 побегов. Ни в
каком случае насаждения не
должны загущаться. Это от-
разится на урожайности.
Если имеется необходи-
мость сохранить отпрыски
ценного сорта, можно лиш-
ние, невызревшие побеги в
стадии "крапички" (высотой
5-10 см) аккуратно выкопать
и высадить на грядки для
окончательного их укорене-
ния и вызревания, а затем
использовать в качестве по-
садочного материала.

Е. ОЛЬХИНА,
кандидат
сельскохозяйственных
наук

Цветоводство

Клематисы в Поволжье

Полив

Клематисы нуждаются в том, чтобы почва в зоне обитания корневой системы постоянно была влажной. Если влаги недостаточно, особенно весной и в начале лета, когда интенсивно отрастают побеги и образуются бутоны, то цветение может резко ухудшиться, растения могут заболеть и даже погибнуть. Ведь в жаркие летние дни поливы не только снабжают влагой, но и способствуют охлаждению как корневой, так и надземной части лиан.

В нашем регионе поливать клематисы нужно в среднем раз в неделю, но все же не руководствуйтесь календарем, а следите за состоянием почвы. При этом помните, что вода препятствует проникновению воздуха, от которого зависит жизнь растений. Чрезмерное переувлажнение так же вредно, как и недостаток влаги.

Норма полива зависит от возраста ваших растений. У одно-двухлетних клематисов корневая система располагается на глубине и в радиусе 20-40 см, тогда как у десятилетнего куста она находится в пределах 60-70 см. Поэтому и норма полива будет соответственно от 5-10 л до 20-40 л на куст за один полив.

Конечно, лучший полив для клематисов — подземный. Но не все и не всегда могут его наладить. Поливаем же, в основном, обычным способом — из ведра, из шланга. Все же старайтесь при этом лить воду вблизи центра куста, следите, чтобы она не попадала на листья и побеги растения, иначе это может спровоцировать грибковые заболевания.

Рыхление и мульчирование почвы

Почва теряет влагу как за счет испарения листьями растений, так и за счет собствен-

ного испарения. Поэтому в зоне расположения корневой системы после каждого полива или дождя землю надо рыхлить. Здесь важно правильно выбрать время и дожидаться определенной влажности почвы, чтобы при рыхлении она не сбивалась в комки, но и не превращалась в пыль, а имела грубозернистую структуру.

Рыхление — достаточно трудоемкий процесс, поэтому есть смысл почву вокруг насаждений замульчировать торфом или перепревшим навозом. Для этой цели можно использовать также опилки, солому, листья, но их придется примерно 1-2 раза в месяц поливать растворами азотных удобрений (2 ст. ложки мочевины на ведро воды). Помните и о том, что при постоянном использовании такой мульчи в ее слое зимой могут поселиться грызуны, тогда ваши клематисы наверняка пострадают. Постарайтесь это учесть и заранее заготовьте на осенне-зимний период отравленные приманки.

Мульчирование улучшает структуру почвы, позволяет меньше тратить времени на рыхление, а разложившаяся мульча сама является хорошим удобрением.

Подкормки удобрениями

Особенность и основная ценность этих растений в том, что они обильно цветут почти весь период вегетации и ежегодно возобновляют огромную массу побегов и листьев, а на это расходуется большое количество питательных веществ. Поэтому необходимо, чтобы в почве эти вещества были в достаточном количестве и в правильном соотношении.

Главный источник питания, конечно, почва в посадочной яме, которая должна быть плодородной. Но регулярные подкормки минеральными и органическими удобрениями все

же необходимы на протяжении всего периода роста растений.

В апреле-мае клематисы особенно нуждаются в азотных удобрениях, а также в подкормках, содержащих кальций. В период цветения — в калийных (бесхлористых), кальциевых и фосфорных удобрениях, а азотные надо уменьшить в 2-2,5 раза. Осенью (август-сентябрь) должна быть значительно увеличена доза фосфорных удобрений, а азотные полностью исключены.

Основной питательный раствор — это настой коровяка (1:10) или птичьего помета (1:20), в который добавляются минеральные удобрения. Весной на 1 ведро можно добавить 30 г азотных удобрений, 10 г суперфосфата и 20 г удобрений, содержащих кальций. Летом к такому же количеству раствора органики добавляют 10 г суперфосфата и по 30 г калиевых и кальциевых удобрений. Осенью вносят также минеральные удобрения — 20 г суперфосфата и 10-15 г калийных удобрений.

Если в почве сильно недостает кальция, вносят известь, мел, доломитовую муку или золу, которая имеет в своем составе и кальций, и калий.

В крайнем случае, если нет органических составных (коровяка, птичьего помета) для приготовления удобрительного раствора, можно применять полное минеральное удобрение с микроэлементами — 2 ст. ложки на ведро воды. Весной и летом можно добавлять еще 1 ст. ложку мочевины и 1 стакан золы, осенью — 1 ст. ложку суперфосфата и 1 стакан золы. Подкормки проводят: первую и вторую в апреле-мае, третью в июне (того же состава, что и весной), четвертую, летнюю в июле, и пятую, осеннюю, в августе-сентябре.

Количество удобрительно-

го раствора, вносимого за одну подкормку, зависит от возраста растения. Для одно-двухлетнего клематиса достаточно от 0,5 до 1 литра на куст, под пяти-десятилетний можно внести до 5 л раствора. Учитывайте также и состояние ваших растений.

Размещение и подвязка лиан

Правильное размещение и подвязывание лиан на опорах, естественно, требует прежде всего создания этих опор. Они бывают различных конструкций, но хочу подробнее рассказать о самых простейших, применяемых при рядовом способе размещения клематисов. Для их сооружения пригодится любой материал — деревянные бруски, металлические уголки, полосы, трубы и т. п.

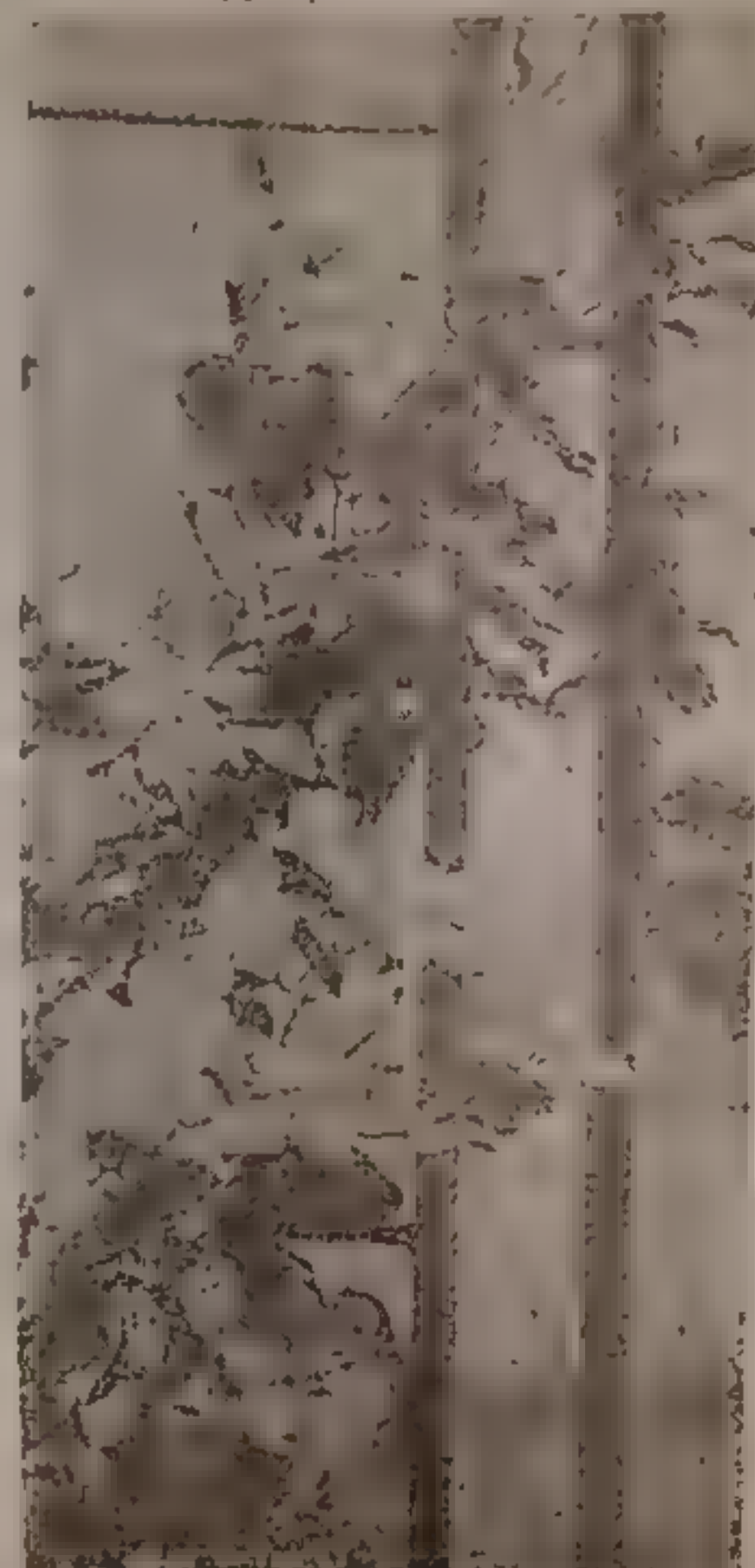
Прежде всего, по проектируемому ряду размещения лиан на расстоянии 3-4 м рекомендуется зацементировать в грунте металлический уголок 70-75х70-75, с выходом выше уровня грунта на 30-40 см. К этому уголку следует крепить вертикальные стойки конструкции высотой 2-2,5 м. Поверху они надежно соединяются горизонтальными элементами конструкции, которые должны находиться над рядом будущих насаждений.

При отрастании лиан на 15-20 см каждая обвязывается капроновым шнуром, бечевой свободным кольцом на высоте 3-5 см от земли, а конец шнура закрепляется на горизонтальном элементе опоры. По всей длине побег клематиса должен быть "обкручен" подвязкой.

Важно, чтобы эта операция выполнялась своевременно и аккуратно. Шнур должен быть натянут без слабину, но и не туго, чтобы не ломались и не отрывались лианы. Помните о том, что отрастание их начинается при среднесуточной температуре плюс 5

градусов (примерно в середине апреля), а при температуре выше плюс 10 (в начале мая) лианы за сутки вырастают на 7-10 см. Уже когда побеги достигнут высоты 20-40 см, они скручиваются между собой, и распутать хрупкие и нежные стебли весьма нелегко.

В литературе предлагается метод крепления лиан на



сетке. Недостаток моего метода в том, что побег, выходящий по бечеве, более подвижен, чем закрепленный на жесткой сетке опоры, и при раскачивании ветром может повреждаться (поэтому я рекомендовал натягивать шнур без слабину). Но преимущество такого крепления — простота опоры и то, что при укрытии на зиму лианы легко убрать, отвязав шнур от верхней опоры и обрезав лианы у земли выше подвязки. Снимать лианы с сетки довольно трудоемко, особенно у взрослых кустов. Кроме того, с помощью шнура вы можете создать любые условия размещения лиан по

шпалере опоры. Легче будет избежать их скручивания, загущения, ведь это в конечном счете приводит к потере декоративности, к распространению заболеваний.

Обрезка

Продолжительность жизни клематисов, качество, сроки и продолжительность цветения во времени зависят от правильной обрезки лиан. Правила обрезки однолетнего саженца были даны в предыдущих заметках. Двух-трехлетние кусты возможно обрезать так же, как и однолетние. Более старые кусты в период вегетации обрезать весьма затруднительно, и практически такая операция не выполняется.

Главное, нужно помнить, что у клематисов, цветущих на побегах текущего года, рекомендуется осенью, перед укрытием, обрезать всю их надземную часть на высоте примерно 10 см от уровня почвы.

У растений, цветущих на побегах прошлого года, осенью надо оставить часть наиболее здоровых побегов длиной 1,3-1,5 м, которые укрываются на зиму, а весной поднимаются и крепятся на опоре. У таких растений цветение начинается в мае-июне на оставленных побегах прошлого года. А кроме того, растут также побеги текущего года, на которых более слабое цветение будет в июле-сентябре. Генеративная (цветущая) часть побегов прошлого года обрезается в середине вегетации, в июне-июле, после окончания цветения.

Вообще же, и у тех, и у других клематисов в начале вегетации следует оставлять такое количество побегов, которое возможно будет разместить на опоре без особого скручивания и сплетения. Все загущающие, слабые и поломанные лианы удаляйте без жалости. На кусту старше 10 лет возможно оставить в среднем 20-25 побегов.

И. ВЛАДИМИРОВ

Вы просили рассказать...

вать грибовые заболевания.
**Рыхление и мульчирова-
ние почвы**

Почва теряет влагу как за
счет испарения листьями рас-
тений, так и за счет собствен-

ный источник питания,
конечно, почва в посадочной
яме, которая должна быть пло-
дородной. Но регулярные под-
кормки минеральными и орга-
ническими удобрениями все

рую в апреле-мае, третью в
июне (того же состава, что и
весной), четвертую, летнюю в
июле, и пятую, осеннюю, в ав-
густе-сентябре.

Количество удобрительно-

но и аккуратно. Шнур должен
быть натянут без слабину, но
и не туго, чтобы не ломались
и не отрывались лианы. По-
мните о том, что отрастание
их начинается при среднесу-
точной температуре плюс 5

и обрезав лианы у земли вы-
ше подвязки. Снимать лианы
с сетки довольно трудоемко,
особенно у взрослых кустов.
Кроме того, с помощью шну-
ра вы можете создать любые
условия размещения лиан по

стить на опоре без особого
скручивания и сплетения. Все
загушающие, слабые и поло-
манные лианы удалите без
жалости. На кусту старше 10
лет возможно оставить в сред-
нем 20-25 побегов.
И. ВЛАДИМИРОВ

Вы просили рассказать...

Защита роз от мучнистой росы

Королева цветов до-
вольно капризное расте-
ние, требует заботы и вни-
мания в течение всего пе-
риода вегетации. Наиболее
распространенное и опас-
ное заболевание роз —
мучнистая роса, которая
появляется в летний пери-
од. Поражаются, в основ-
ном, молодые побеги, куст
теряет декоративность и
даже может погибнуть.

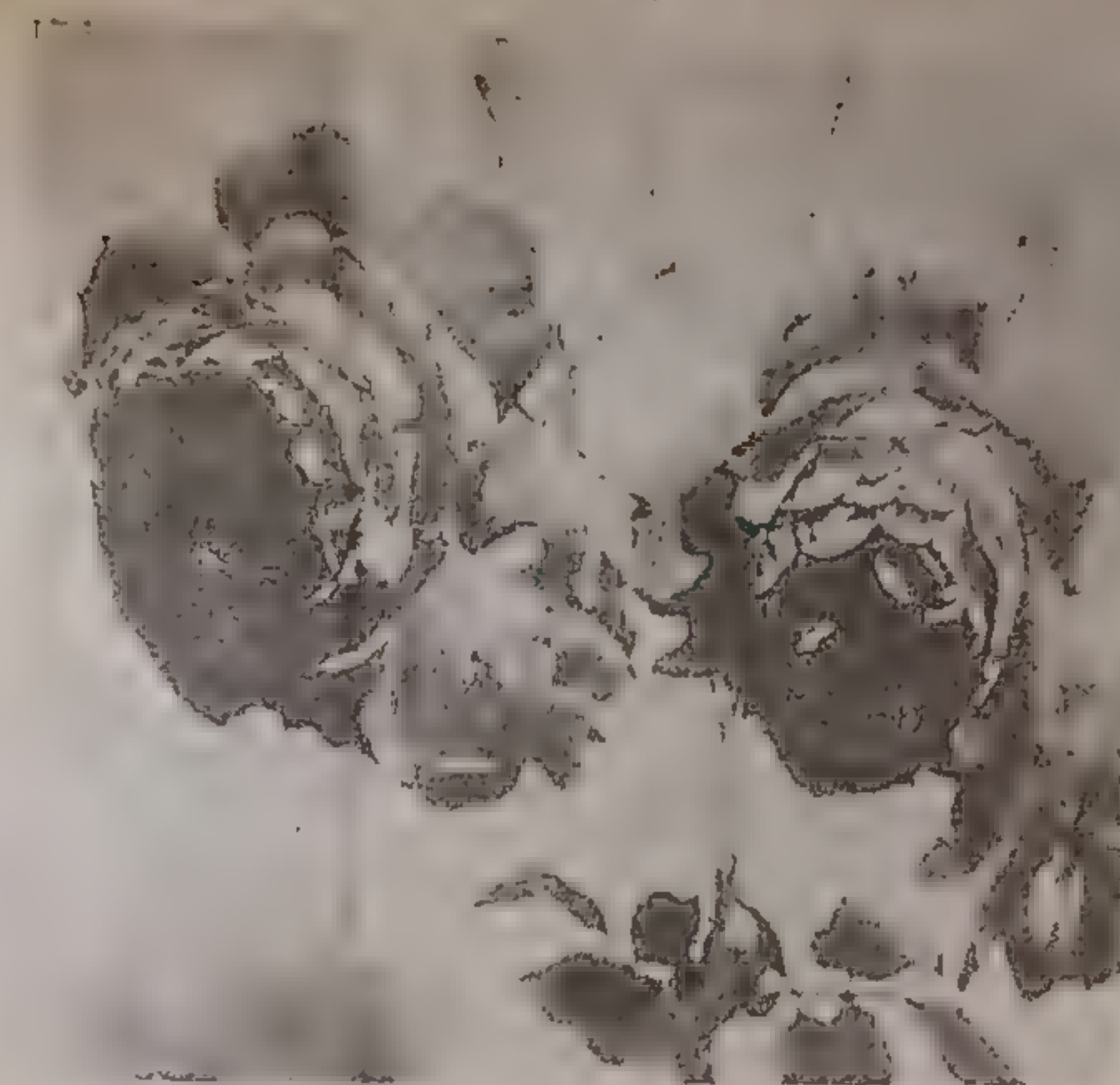
Кроме неблагоприят-
ных погодных условий
(жаркое и влажное лето,
большой перепад дневных
и ночных температур),
вспышку заболевания мо-
жет спровоцировать избы-
ток в почве азота. Поэтому
будьте осторожнее с под-
кормками органическими
удобрениями, не вносите в
избытке навоз, особенно
неперепревший.

Развитие болезни идет
стремительно, в течение 5-
7 дней у пораженных рас-

тений скручиваются и опа-
дают листья. Мицелии
грибка проникают в клет-
ки цветоножек, и бутоны не
развиваются. Если упустить
время, то можно потерять
все кусты.

Бороться с мучнистой
росой, когда она уже по-
явилась, очень трудно.
Обязательно приходится
применять фунгициды —
специальные препараты
для лечения болезней рас-
тений. Это такие, напри-
мер, как топсин-м, катаран,
нитрафен, которые извест-
ны уже много лет, и но-
вый препарат топаз. При-
обретая фунгициды, обяза-
тельно проверьте срок год-
ности и не забудьте озна-
комиться с инструкцией по
применению.

Любую болезнь все же
легче предупредить, чем
вылечить. Поэтому даже
правильное владение агро-
техническими приемами



может помочь вашим цве-
там избежать мучнистой
росы. Конечно, многое за-
висит от того, как розы пе-
резимовали, т. е. хорошо
ли они были укрыты на зи-
му и как вовремя это ук-
рытие было снято. Но
предположим, что с этим

все было в порядке, и по-
говорим о текущих делах.

Прежде всего, надо
правильно поливать. Лучше
всего делать это в утрен-
ние часы, стараясь, чтобы
влага не попадала на ли-
стья, не смачивала все рас-
тения.

Помогут предупредить
болезнь и бороться с ней
внекорневые подкормки
настоями трав с добавле-
нием золы. Для пригото-
вления удобрительного ра-
створа срезанные сорняки
нужно заложить в емкость,
залить водой и выдержать
не менее трех суток. Зара-
нее готовят и раствор зо-
лы, из расчета 1 стакан на
10 л воды. Процеженный
травяной и золыный раство-
ры налить в лейку, напо-
ловину разбавив водой, в
него же можно добавить
фосфорные, калийные
удобрения. Поливаем кусты
из лейки, лучше в ут-
ренние часы. Такая внеко-
рневая подкормка проводит-
ся один раз в 7-10 дней.
Она способствует росту ра-
стений и увеличивает со-
противляемость грибковым
заболеваниям. Неприятный
запах раствора отпугивает
многих насекомых-
вредителей.

Для внекорневых под-
кормок можно использо-
вать и свежую навозную

жизу. Для этого берут 1
часть навоза, 3 части во-
ды, настаивают 3-4 суток,
в три раза разбавляют во-
дой, процеживают и опрыс-
кивают кусты каждые 7-10
дней.

В целях профилактики
надо не реже одного раза
в две недели опрыскивать
растения 0,4 % раствором
хлорокиси меди или 0,4-0,5
% раствором медного ку-
пороса. Кроме того, не за-
бывайте, что выбирать и
сжигать срезанные, усох-
шие побеги, опавшие ли-
стья из розовых кустов на-
до не только осенью, но и
в течение всего вегета-
ционного периода.

Замечено, что мини-
атюрные, парковые, плети-
стые и полиантовые розы
более устойчивы к мучни-
стой росе, чайногибридные
же подвержены ей в зна-
чительной степени. Но и
они отзовутся на заботли-
вый уход пышным цветени-
ем.

Н. ХОХЛАЧЕВА

Клумба

Поговорите с цветами

Принц Чарльз как-то
признался, что любит раз-
говаривать с растениями, и
даже намекнул, что это
идет им на пользу. Но, как
оказалось, растениям идут
на пользу разговоры не
только с особами королев-
ской крови, но и с самыми
обыкновенными людьми. Рас-
не только разговоры. Рас-
сказывает **Леонид Лунев:**
— Исследование, кото-
рое недавно завершилось
в Великобритании, убедил-

тельно показало, что прин-
цу Уэльскому не следова-
ло бы ограничиваться раз-
говорами с растениями, а
петь им песни, легонько
встряхивать и даже погла-
живать их листья. И тогда
растения (речь идет о ком-
натных) будут прекрасно
себя чувствовать и радо-
ваться жизни. Мало того,
некоторые из них впадают
в эйфорию, а кактусы, как
это ни странно, вообще ис-
пытывают оргазм.

Растениям нужен угле-
кислый газ для питания, а
в окружающем воздухе
его всего лишь 300 частиц
на миллион. Если же ды-
шать на растения, а имен-
но это происходит при раз-
говоре с ними, то они по-
лучают в 170 раз больше уг-
лерода.

Ученые констатируют
факты, которые показыва-
ют, верьте или не верьте,
что растения любят музы-
ку. На так называемый чи-
стый или хаотический шум,
вроде шума уличного дви-

жения, они вообще не ре-
агируют. Растения любят
только определенные зву-
ковые частоты.

В лаборатории универ-
ситета города Торонто ус-
тановили, например, что
растения начинают особен-
но хорошо расти, прослу-
шав сольное пение, и при
этом женским голосом. А
огурцы предпочитают зву-
ки флейты.

Те же исследования по-
казывают, что если расте-
ния встряхивать, то их че-
ренки становятся короче и

крепче, а листья гуще и зе-
ленее. Но тут надо соблю-
дать разумную осторож-
ность, иначе можно трав-
мировать растение, тогда
оно перестанет расти и за-
чахнет.

Поглаживание же реко-
мендуется в качестве до-
полнения ко всем перечис-
ленным методам. Во-
первых, это избавляет ли-
стья от тли. Почему — ник-
то не знает. А во-вторых и
в-третьих, излечивает рас-
тения от бактериальной ин-
фекции и помогает изба-

виться от стресса, который,
как оказывается, является
прерогативой отнюдь не
только людей.

Растения помогают лю-
дям расслабиться, снижа-
ют кровяное давление,
уменьшают излишнюю ак-
тивность мозга и вообще
успокаивают. Они действу-
ют вроде природного пы-
лесоса, поглощают газы,
которые выделяются при
приготовлении пищи, из
ковров и тому подобное.

Словом, петь песни цветам
— это отнюдь не излишество

Домострой

Обед в выходной день

САЛАТ ИЗ ХРЕНА С ЯЙЦАМИ И ЗЕЛЕНЬЮ

100 г хрена, 4 сваренных вкрутую яйца, по 1 ст. ложки рубленой зелени петрушки и укропа, 2 ст. ложки рубленого зеленого лука, 1 стакан сметаны, 2 чайные ложки сахара, соль по вкусу.

Хрен натереть на мелкой терке, перемешать с сахаром и оставить открытым на 1 час, затем смешать с рублеными яйцами, луком и зеленью, залить все сметаной, посолить и вымешать. Подавать на плоской тарелочке.

СУП ИЗ КРАПИВЫ

500 г крапивы, 4 яйца, 1 морковь, 300 г картофеля, 1 луковица, 1 ст. ложка рубленой зелени, 80 г топленого масла, 150 г сметаны, соль по вкусу.

Лук, морковь и яйца измельчить, положить в кастрюлю, добавить масло, соль и 1 стакан воды. Накрыть

крышкой и поставить тушить на небольшой огонь. Когда вода выпарится, влить (вместе с отваром) отваренную и протертую крапиву, добавить 5-6 тарелок воды, прокипятить 15 минут, затем всыпать очищенный и нарезанный кубиками картофель, подсолить. Варить суп до готовности картофеля. Снять с огня и всыпать рубленую зелень. Подавать со сметаной.

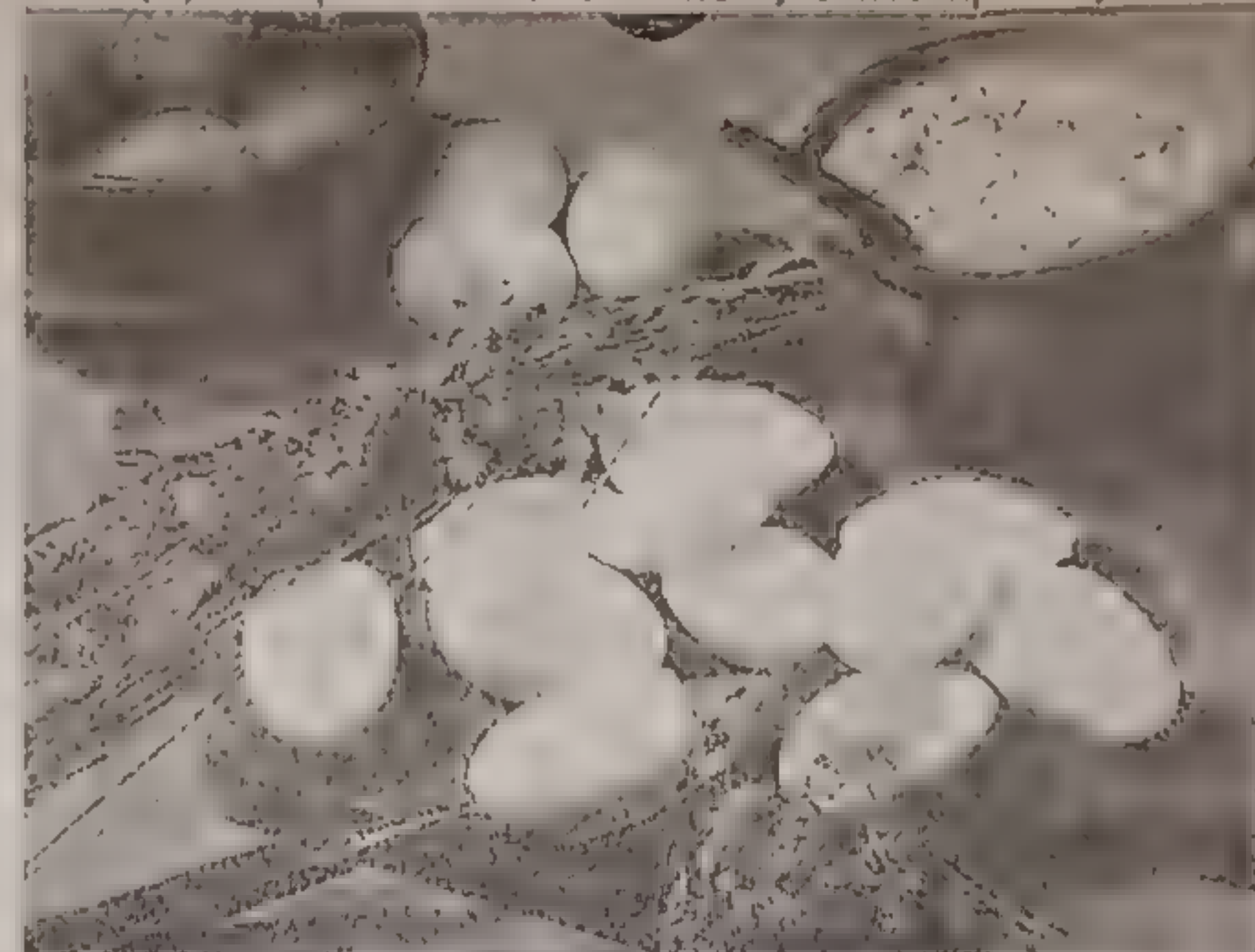
Примечание. Так же можно приготовить суп из щавеля, шпината или салата.

ТЕФТЕЛИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С МОЛОДОЙ КАПУСТОЙ

300 г мяса, 600 г (1 целый кочан) капусты, 80 г сливочного или топленого масла, 2 ст. ложки панировочных сухарей, 3 ст. ложки муки, 1 бутылка молока, 50 г тертого сыра, 1

ломтик батона толщиной в 2 пальца, 1 луковица, 1 ст. ложка рубленой зелени, перец и соль по вкусу.

Приготовить котлетный фарш из мяса, хлеба и луковицы, поперчить и посо-



лить по вкусу. Мокрыми руками сформовать шарики величиной с небольшое яблоко. Капусту очистить от негодных листьев, хорошо вымыть, разрезать кочан на

крупные доли по вертикали так, чтобы в каждом ломте осталась часть кочерыжки. Положить в подсоленную кипящую воду, закрыв крышкой, дать закипеть, снять крышку на не-

сколько минут, затем снова накрыть и доварить капусту до мягкости. Откинуть капусту на дуршлаг и дать стечь воде. Глубокую сковороду хорошо намазать

маслом, положить в нее капусту, на капусте разложить все сырые тефтели, посыпать зеленью и залить соусом. Соус приготовить так: муку растереть на глубокой сковороде с маслом, посолить и постепенно разбавить горячим молоком, прокипятить 5 минут. Политые соусом тефтели с капустой сверху посыпать сухарями, перемешанными с тертым сыром. Поставить все в духовку на средний огонь. Как только соус сверху зарумянится — блюдо готово.

Примечание. Можно приготовить тефтели не с хлебом, а с отварным рисом. Тогда надо добавить в них поджаренный до золотистого цвета лук, рубленую зелень и перец. При варке капусты всегда надо после закипания открывать крышку, чтобы с паром выходила горечь и специфический запах, доваривать же капусту нужно под крышкой.

МУСС ЛИМОННЫЙ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ

150 г манной крупы, 1 стакан сахара, 1 лимон, 1 л воды.

Натереть лимон на терке, отжать сок. Воду, сахар и лимонный сок вскипятить и всыпать, помешивая, манную крупу. Когда каша хорошо проварится и загустеет, снять ее с огня, остудить (до температуры парного молока), поставить кастрюлю с кашей в холодную воду и спиральным венчиком взбивать, пока вся масса не остынет совершенно и не станет густой. Вылить мусс в смоченную холодной водой форму и поставить в холодильник на 2 часа. Перед подачей выложить мусс на тарелку и полить разбавленным сиропом.

Примечание. При варке манной крупы для мусса ее нужно хорошо разварить на небольшом огне, чтобы каша получилась клейкой, иначе мусс хорошо не застынет.

Дела сезонные

Аптечка на даче

Есть ли на вашей даче аптечка? Без нее никак не обойтись, если, не дай Бог, что случится. "Скорую помощь" на садовый участок вызвать непросто, а случиться может всякое — от пореза на пальце до перелома, или, еще хуже, сердечного приступа.

Хронические больные и те, кто следит за своим здоровьем, знают, какие лекарства нужно всегда иметь при себе.

Комплектуя аптечку, нужно помнить, что она должна быть компактной, доступной для любого взрослого члена семьи и недоступной для маленьких детей. Лекарственные средства надо закупать только хорошо

группы (сердечные, антибиотики, транквилизаторы и т.д.). Это, пожалуй, каждый может решить сам.

Обязательны сердечные и успокаивающие средства — нитроглицерин, валидол; лекарства, как повышающие кровяное давление, — кофеин, эфедрин, так и понижающие его — дибазол, папаверин, зифиллин.

Если в семье есть кто-то с легочной патологией (астма, астматический бронхит), необходимо запастись бронхорасширяющими средствами — подходящим аэрозольным ингалятором, таблетками папаверина и зифиллина, солутаном.

При ожогах, загноившихся царапинах, небольших порезах понадобится синтомициновая эмульсия или стрептоцидная мазь, а при сильных порезах и других травмах — кровоостанавливающие средства, такие как викасол, глюконат кальция.

У каждого дома наверняка найдется анальгин, аспирин и другие болеутоляющие средства.

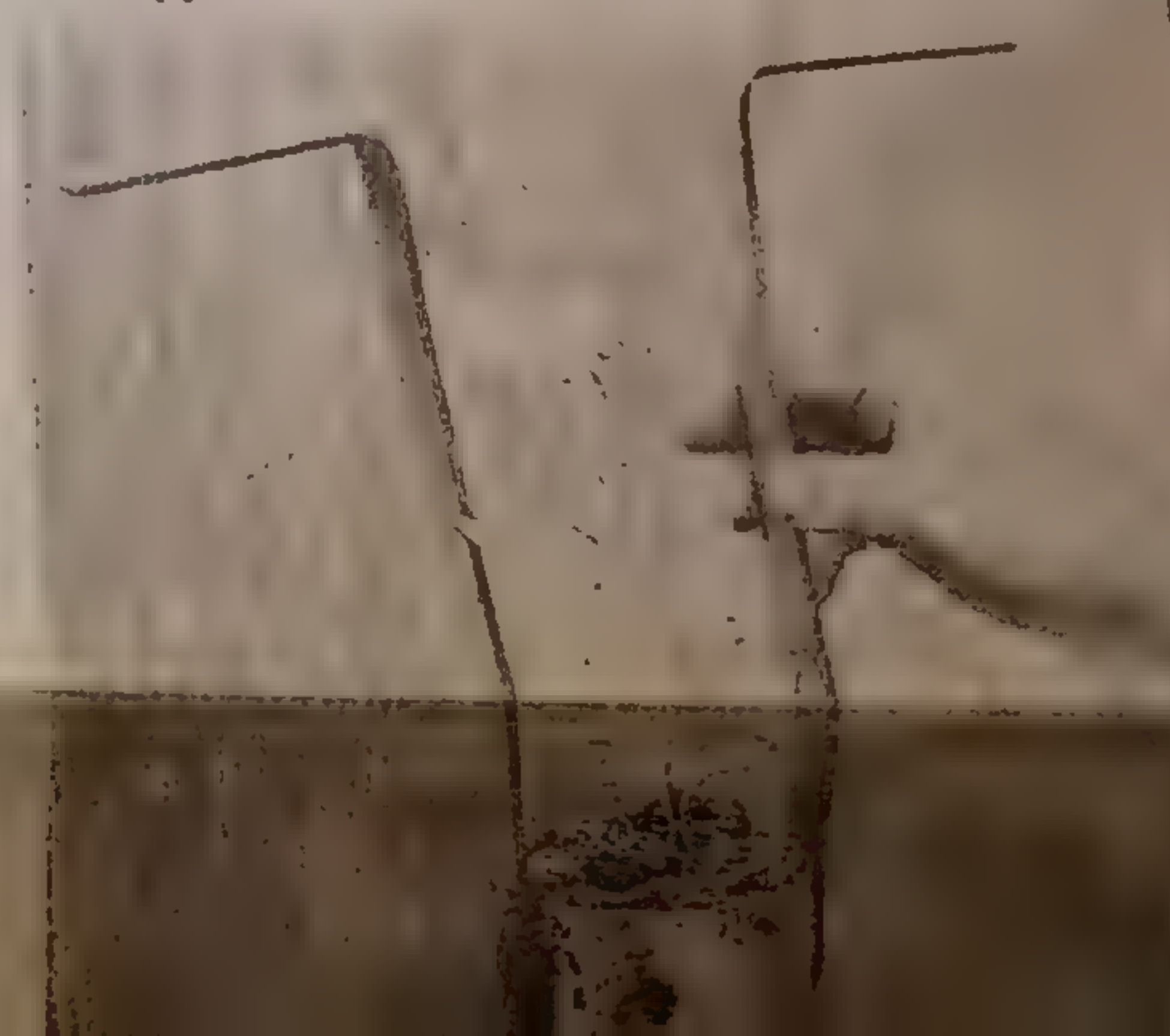
Из антиаллергических средств хорошо подойдут тот же глюконат кальция, димедрол или супрастин.

На всякий случай под рукой должны быть антибиотики и сульфаниламидные препараты. Наиболее ходовые из них — левомецетин, олеандомицин, тетрациклин, сульфадимезин, сульфазин.

Вот таким удобным приспособлением для выкопки рассады, укорененных черенков смородины пользуются садоводы Никиточкины.

К полой тонкостенной трубе диаметром 10-15 сантиметров и высотой 20 сантиметров приварены две ручки (можно прикрепить их шурупами). Нужно пересадить растение — вдавите в землю трубу над ним, чуть раскатайте — и растение с комом земли у вас в руках. Освободить его из приспособления несложно, выдавив с комом земли снизу. Корневая система выко-

Сделай сам



...года, на
...цвете-
...Гео-
...часть
...года обре-
...вегетации,
...после окончания
...и у тех, и у
...в начале
...следует оставлять
...количество побегов, ко-
...возможно будет разме-
...на споре без особого
...и сплетения. Все
...и поло-
...на кулу стелки по
...оставить в сред-
...побегов.
И. ВЛАДИМИРОВ

Для этого берут 1
авоза, 3 части во-
таивают 3-4 суток,
за разбавляют во-
еживают и опрыс-
усты каждые 7-10

их профилактики
же одного раза
ли опрыскивать
4 % раствором
еди или 0,4-0,5
м медного ку-
е того, не за-
е выбирать и
анные, усох-
лавшие лис-
кустов на-
сенью, но и
е вегетаци-

что мини-
ые, плети-
ые розы
к мучни-
бридные
й в зна-
и. Но и
аботли-
ветени-

ЧЕВА

их

ю-

ин-

не-

ка-

ре-

пре-

ким

теб-

вой,

ский

анка,

телла,

плодо-

инется

да по-

ручка

Аптечка на даче

Есть ли на вашей даче аптечка? Без нее никак не обойтись, если, не дай Бог, что случится. "Скорую помощь" на садовый участок вызвать не просто, а случиться может всякое — от пореза на пальце до перелома, или, еще хуже, сердечного приступа.

Хронические больные и те, кто следит за своим здоровьем, знают, какие лекарства нужно всегда иметь при себе.

Комплектуя аптечку, нужно помнить, что она должна быть компактной, доступной для любого взрослого члена семьи и недоступной для маленьких детей. Лекарственные средства надо закупать только хорошо известные, а хроническим больным — те, что рекомендовал лечащий врач.

Лучше иметь более полный их набор, но можно обойтись и одним-двумя препаратами из каждой

группы (сердечные, антибиотики, транквилизаторы и т.д.). Это, пожалуй, каждый может решить сам.

Обязательны сердечные и успокаивающие средства — нитроглицерин, валидол; лекарства, как повышающие кровяное давление, — кофеин, эфедрин, так и понижающие его — дибазол, папаверин, зуфиллин.

Если в семье есть кто-то с легочной патологией (астма, астматический бронхит), необходимо запастись бронхорасширяющими средствами — подходящим аэрозольным ингалятором, таблетками папаверина и зуфиллина, солутаном.

Из дезинфицирующих средств всегда нужно иметь под рукой настойку йода, один-другой флакончик зеленки и перекиси водорода, а также перманганат калия (марганцовка), фурацилин.

При ожогах, загнанных порезах понадобится синтомициновая эмульсия или стрептоцидная мазь, а при сильных порезах и других травмах — кровеостанавливающие средства, такие как викасол, глюконат кальция.

У каждого дома наверняка найдется анальгин, аспирин и другие болеутоляющие средства.

Из антиаллергических средств хорошо подойдут тот же глюконат кальция, димедрол или супрастин.

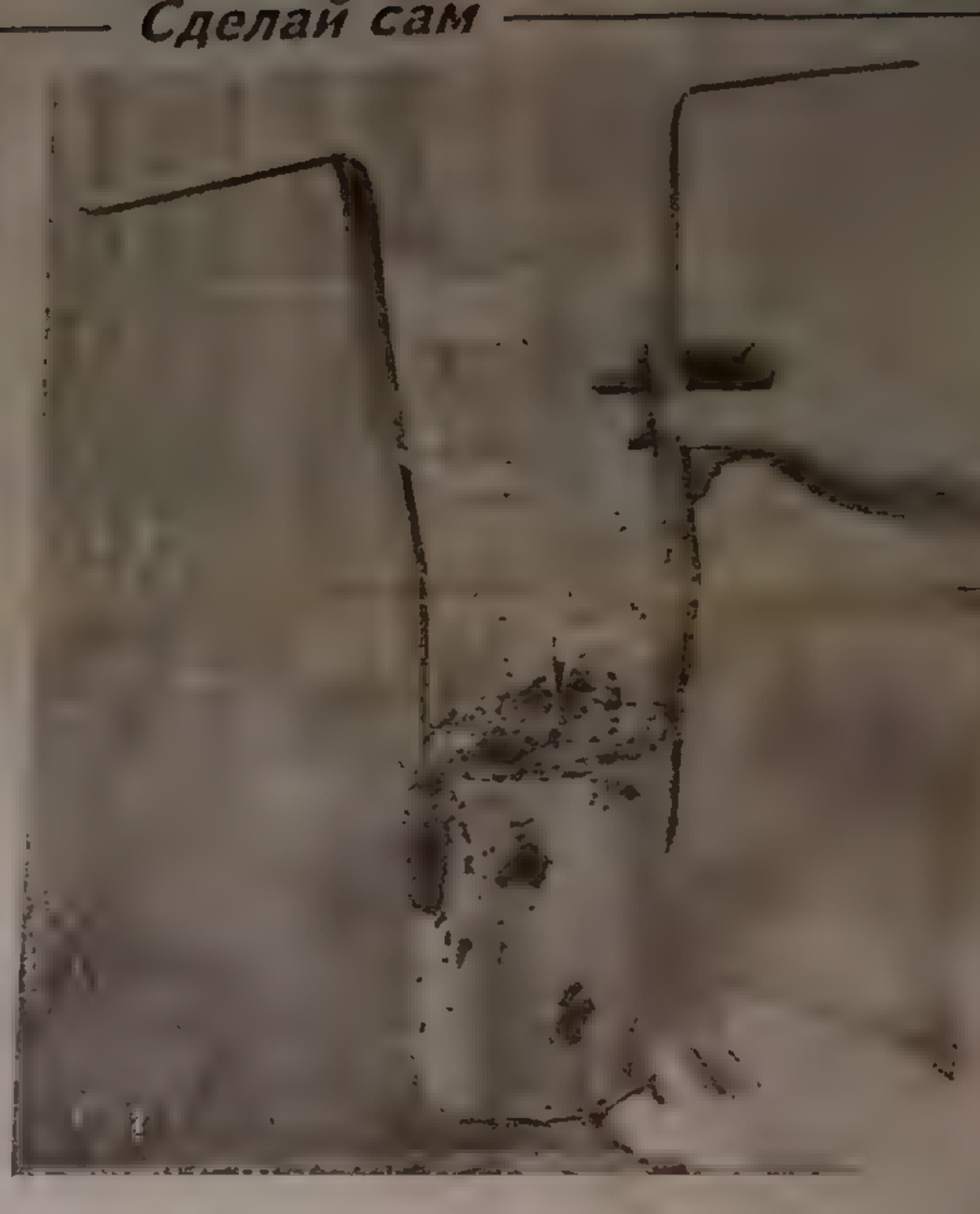
На всякий случай под рукой должны быть антибиотики и сульфаниламидные препараты. Наиболее ходовые из них — левомицетин, олеандомицин, тетрациклин, сульфадимезин, сульфадиметоксин и фталазол (или этазол).

О бинтах, вате, лейкопластырях (простой, бактерицидный, перцовый) или нашатырном спирте, наперное, и напоминать не нужно.

Вот таким удобным приспособлением для выкопки рассады, укорененных черенков смородины пользуются садоводы Никиточкины.

К полой тонкостенной трубе диаметром 10-15 сантиметров и высотой 20 сантиметров приварены две ручки (можно прикрепить их шурупами). Нужно пересадить растение — вдавите в землю трубу над ним, чуть раскатайте — и растение с комом земли у вас в руках. Освободить его из приспособления несложно, выдавив с комом земли снизу. Корневая система выкопанного таким образом растения практически не повреждается.

Сделать такое приспособление по силам каждому мужчине, а пригодится оно на любом садовом участке.



Подворье

За дачный сезон вырастим... кроликов

Как правильно поить?

Если уж кролики получили у вас пропуск, то главная забота теперь — кормить и поить своих питомцев.

Поить надо свежей теплой водой. Холодную, особенно в жару, давать крайне нежелательно. Если вы отлучались, и зверьки за это время очень захотели пить, наберитесь терпения и все же подогрейте воду. Лучше оставлять несколько литров где-нибудь в тени, чтобы можно было использовать ее в любой момент. Неплохо воду немного подсолить. При сочных кормах кроликам не хватает минеральных солей, и запас их надо восполнять с жидкостью или с кормом.

Иногда кролики отказываются пить и не берут в рот воды по 2-3 суток. Не беспокойтесь, ведь они питаются сочной травой, корнеплодами, и тем обеспечивают свою потребность в жидкости. Но поилки все же не оставляйте в клетке, они наверняка окажутся перевернутыми, и весь пол будет мокрым и грязным. Не рекомендуем устраивать и прикрепленные поилки. Вода быстро загрязняется, поилка может превратиться в туалет.

Корма можно и выращивать

На даче основной корм зверьков — трава, зеленые ветки, овощи, фрукты и т. п. В

июне начинаем прореживать корнеплоды, это отличная еда для наших питомцев. Им можно скармливать ботву моркови, свеклы, листья капусты, яблоки. Но, конечно, надо заново пересмотреть и свой дачный севооборот, т. е. часть огорода необходимо специально отвести для кроличьих нужд.

Я бы в первую очередь рекомендовал посадить топинамбур. Это растение съедобно от верхушки до клубней и поедается кроликами с большим аппетитом, причем это корм с апреля по ноябрь. Самой ранней весной, как только сойдет снег, выкопанные клубни служат витаминной пищей и крольчатам, и их хозяевам (кстати, в них сахаров больше, чем в сахарной свекле). Все лето и до самых морозов на корм идут листья и стебли, причем молодые даже в засушенном виде. Листья топинамбура обладают весьма ценным для кролиководов свойством — они не намокают ни при росе, ни после дождя, их можно давать животным в любой момент. Клубни же можно выкапывать по мере надобности.

Скрещиванием топинамбура с подсолнечником выведена новая культура — топинамбур. Его клубни также морозостойчивы, но более правильной формы, больше

он дает и зеленой массы. Поэтому обратите внимание на эту пока еще новую культуру.

Будет хорош на кроличьем огороде и мангольд — свекловичник, листовая свекла. Это двухлетнее растение с съедобной наземной частью — листьями с толстыми и мясистыми черешками охотно едят кролики, пригодится оно и к вашему столу. Срезанные листья вновь быстро отрастают и набирают силу.

Очень полезен кроликам ревень, однако злоупотреблять им нельзя, т. к. он оказывает послабляющее действие.

Во второй половине лета полезно посеять петрушку, чтобы она с зелеными листьями ушла под снег. Пряный вкус ее нравится не только вам, но и вашим питомцам.

Осенью в рацион зверьков включают различные корнеплоды, овощи, фрукты. Это ценный и любимый кроликами корм, но помните, что корнеплоды, клубни надо тщательно мыть. Едят кролики и очистки. И картофель, и очистки можно варить и смешивать с отрубями, комбикормом. Нельзя давать лишь прозеленевшие клубни и с ростками, в крайнем случае, их обязательно надо проварить.

Если вы будете продолжать откорм зверьков осенью и зимой, то можно вырастить для них кормовую свеклу. Ее огромные (до 16 кг) корнеплоды послужат, в смеси с другими кормами, хорошей витаминной пищей.

В рационе — зеленые травы

Май пока довольно даст травы. Чем разнообразнее меню из дикорастущих трав, тем с большим аппетитом будут есть кролики. Чем же полезны отдельные травы? Одна из самых любимых зверьками — одуванчик — содержит в большом количестве витамин С (аскорбиновую кислоту) и провитамин А (каротин). Его горькие листья усиливают выделение желудочного сока и повышают аппетит. Ученые установили, что при кормлении одуванчиками у животных снижается уровень холестерина в крови, стало быть, его меньше бывает и в мясе (это важно для тех, кто будет есть это мясо).

Тысячелистник также богат витамином С и каротином, он обладает вяжущими свойствами, а поэтому полезен для предупреждения поносов, их лечения. Тысячелистник хорошо сочетать со свеклой, тыквой, которые слабают. Он так же, как и одуванчик, повышает аппетит и улучшает пищеварение. Вяжущим действием обладают и ромашка, и зверобой.

Очень полезна кроликам крапива, особенно молодая. Тем более, что она вырастает намного раньше других трав, даже одуванчиков. В крапиве много витаминов, каротина в ней больше, чем в моркови, а аскорбиновой кислоты больше, чем в смородине. Но в чистом виде она поедается зверьками не очень охотно, ее лучше мелко изрубить и смешать с зер-

новым кормом. Поэтому если у вас есть участок, засоренный крапивой (и кролики, разумеется!), то можно сорняк не выпалывать, а постоянно, до самой осени скашивать молодые отрастающие побеги и скармливать зверькам.

Скашивая разнотравье, следует убедиться, что в охапке корма нет ядовитых растений. Какие же травы ядовиты? Это лютик едкий и ползучий, кроме того, вред наносят и все части наперстянки, особенно листья. Чистотел не теряет ядовитости даже после сушки или силосования. Ядовитых растений много, поэтому надо твердо усвоить — не убежден, что трава съедобна, не трогай ее. Взрослые кролики и сами не станут есть такие травы, а молодняк может и попробовать вместе с другой зеленью. И еще. В июле-августе у многих злаковых трав начинают наливать и спеть колоски — речь о тех, что любят цепляться за одежду, ведь они способны так же травмировать и пищеварительный тракт. Незнание этого факта стоило автору этих строк потери нескольких зверьков. И хотя сами травы съедобны и даже любимы кроликами, колоски несут им гибель. Кроме того, нельзя давать им, особенно молодняку, мокрую после дождя или росы траву.

Грызунам нужно и зерно...

Во второй половине лета травы обычно уже не хватает, выручает огородная продук-

ция. Но 3-4 месячным зверькам таких кормов для ускоренного набора веса все же недостаточно. Поэтому в рацион обязательно надо включать зерно, в любых видах.

Наиболее дешевой добавкой к зеленому корму являются отруби (их можно приобрести, например, на Сенном базаре г. Саратова). Отруби запаривают, т. е. в специально выделенной для кроликов кастрюльке заливают кипятком, перемешивают и дают настояться. Добавляют туда рубленую зелень, особенно хороша крапива. Также приготавливают к скармливанию и комбикорма. Для разнообразия, можно давать и немолотое зерно, кролики грызут его с удовольствием. Однако такой способ скармливания зерна нерационален.

Любят кролики лакомиться и сухарями, хрустят ими с большим удовольствием. Но летом, среди зеленой пищи, сухари должны быть в рационе скорее исключением, чем правилом. Хлеб, особенно свежий, лучше не давать.

Главное, что нужно запомнить — питание ваших зверьков должно быть разнообразным и калорийным, тогда они порадуют вас своим здоровым видом и настроением. А процесс кормления любознательных, пушистых, ждущих с нетерпением своего хозяина животных принесет столько душевного успокоения и здоровья, сколько не дадут килограммы лекарств.

В. ПАВЛОВ

КЛАМА. Справки. Объявления

Строительная фирма "Каркас" производит бурение скважин на воду
Тел. 64-95-41, 64-96-87.

ПРОДАЮ
Участок в районе Михайловки. 8 соток, вскопан, вода подводится. Телефон 25-86-92.

ООО "Фелицита" реализует саженцы винограда комплексно-устойчивых и других сортов. Обращаться в Саратовский ботани-

ческий сад. Ехать авт. 33 до ост. "Ул. Жуковского".

24 и 31 мая с 10 до 12 часов в редакции газеты "Волжский сад" буду продавать укорененную рассаду бадана, золотого корня, других многолетников. Хохлачева Нина Николаевна

Приобрету мицелий шампиньонов и литературу по их выращиванию. Мой адрес: 410028, г. Саратов, ул. Рабочая, 19, кв. 15.

Земельный участок 8 соток, в районе турбазы "Сокол." Звонить по телефону 64-40-82

ВНИМАНИЮ ИНОГОРОДНИХ ПОДПИСЧИКОВ!
Из-за завышенной цены газета "Волжский сад" не включена в российский каталог.

Наши постоянные подписчики, желающие получать газету, могут перевести 30 000 рублей на расчетный счет редакции газеты "Волжский сад" 000363601, НВК-банк г. Саратова, МФО 251008, корр. счет 700161151. В почтовом переводе укажите Ваш индекс, почтовый адрес, фамилию, имя, отчество. Редакция газеты гарантирует Вам высылку газеты в почтовых конвертах.

Подскажи, Луна!

Лунный посевной календарь на июнь 1996 года

Запрещенные дни: 5(5) — 7(7), 15 — 16, 19(2) — 21(15).

Благоприятные дни для многих культур: 7(8) — 9(11), 17 — 19(2), 26(11) — 28(15).

Благоприятные дни для посадки на семена: 3(6) — 5(5), 24(3) — 26(10), 30(с 16).

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ КУЛЬТУРАМ ОВОЩИ

Баклажаны, кабачки, тыквы: 24(3) — 28(15)*.

Бахчевые (арбузы, дыни): 17 — 19(2)*, 24(3) — 28(15)*, +.

Бобовые (горох, соя, фасоль): 11(19) — 14(3), 24(3) — 28(15)*, +.

Капуста всех видов: 11(19) — 14(3), 17 — 19(2)*, +.

Картофель: 1(5) — 5(5)*, 11(18) — 14(3), 17 — 19(2), 24(3) — 30.

Лук-порей: 1(5) — 3(5)*, 28(15) — 30(15)*, +.

Лук-репка: 1(с 5)*, 2 — 3(5), 26(11) — 30(15)*, +.

Морковь, петрушка, пастернак: 11(18) — 14(3), 17 — 19(2), 24(3) — 28(15).

Огурцы, сельдерей, шпинат, укроп: 17 — 19(2)*, +.

Перец: 1(5) — 3(5)*, 26(11) — 30(15)*, +.

Томаты: 26(11) — 28(15)*, +.

Петрушка на зелень, салаты: 17 — 19(2)*, 24(3) — 28(15), +.

Редис: 3(6) — 5(5)*, 7(8) — 9(11)*, 11(18) — 14(3), 24(3) — 28(15), 30(с 16).

Репка, брюква: 3(6) — 15(15)*, 7(8) — 9(11)*, 11(18) — 14(3), 24(3) — 26(18), 28(3) — 30(с 16), +.

Свекла: 3(6) — 5(5)*, 7(8) — 9(11)*, 11(1) — 14(3)*, 24(3) — 26(11), 30(с 16), +.

Чеснок: —.

ЦВЕТЫ

Розы: 17 — 19(2)*, 24(3) — 28(15)*, +.

Хризантемы: —.

Гладиолусы, нарциссы, георгины: —.

Лилейные, анютины глазки: 17 — 19(2)*, 21(15) — 26(9)*, +.

Тюльпаны: —.

Гнацинты: 7(8) — 9(11)*, 24(3) — 26(10), +.

Ирисы: 21(15) — 24(2), 24(3) — 26(10)*, +.

АГРОТЕХНИЧЕСКИЕ РАБОТЫ

Обрезка: 3(6) — 5(5), 7(8) — 9(11), 11(18) — 14(3).

Обрезка не рекомендуется: 1 — 2, 15 — 30.

Не проводить обработку с повреждением растений. Осмотреть с острыми предметами: 1(4) — 3(6), 9(11) — 11(18), 19(2) — 21(15), 28(15) — 30(16), +.

Прививка только в эти дни: 17 — 19(2)*, 26(11) — 28(15), 30(с 16).

Полив, подкормка наиболее эффективны: 17 — 19(2), 24(3) — 28(15).

Прополка, опрыскивание, уничтожение вредителей: 1 — 3(5), 5(6) — 7(7)*, 9(12) —

11(18)*, 14(4) — 16*, 19(3) — 24(2), 28(15) — 30(15).

СБОР УРОЖАЯ И ЗАГОТОВКА ВПРОК

Сбор корнеплодов для хранения: 2 — 3(5), 5(6) — 7(7), 9(12) — 11(8), 14(4) — 16(14).

Не рекомендуется сбор корнеплодов для длительного хранения: 7(7) — 9(12), 16(14) — 19(3), 26(11) — 28(15).

Сбор лекарственных растений (листья, цветки, семена): 1 — 2*, 19(3) — 21(15), 28(15) — 30(15).

Сбор лекарственных растений (корни): 7(8) — 9(11).

Сушка растений: 1 — 2, 19(3) — 21(15), 28(15) — 30(15).

Консервирование, соленье, изготовление вин: 7(8) — 9(11)*, 16(14) — 19(2), 26(11) — 28(15).

Примечание: знак + (плюс) обозначает включение благоприятных дней из раздела "Общие рекомендации". Знак * (звездочка) обозначает наиболее благоприятные дни для данной культуры.

ПРОХОЖДЕНИЕ ЛУНЫ ПО ЗНАКАМ ЗОДИАКА

Скорпион	1 — 0:0;
Стрелец	1 — 4:43;
Козерог	3 — 5:29;
Водолей	5 — 5:44;
Рыбы	7 — 7:19;
Овен	9 — 11:23;
Телец	11 — 18:11;
Близнецы	14 — 3:16;
Рак	16 — 14:08;
Лев	19 — 2:22;
Дева	21 — 15:07;
Весы	24 — 2:37;
Скорпион	26 — 10:54;
Стрелец	28 — 15:01.

Нам пишут

Шпинат-утеуш - новая овощная культура

Шпинат-утеуш — многолетнее травянистое овощное, лекарственное и кормовое растение с прямостоящими стеблями. Листья треугольно-удлиненные. Цветки мелкие, зеленоватые, собраны в густые метельчато-колосовидные соцветия. Растение очень высокое, за сезон вырастает до 2-4 метров, при этом стержневой корень углуб-

ким залеганием грунтовых вод. Утеуш нетребовательное, зимостойкое, засухоустойчивое, но светолюбивое растение. В первый год после посева образует мощную розетку листьев. Со второго и в последующие годы весной, одновременно с таянием снега, развивается 3-6 генеративных побегов. Растет очень быстро, уступая в этом только

соединил все полезные свойства шпината и щавеля. Растение содержит белки, жиры, экстрактивные, дубильные вещества и эфирные масла.

Ранней весной и осенью утеуш может заменить шпинат и щавель одновременно. Применять его можно во всех блюдах, которые вы готовите из этих растений.

Используют утеуш в лечебной практике. Водный настой из растения применяют при малокровии, запорах, скоплении газов в пищеварительных органах.

Следует отметить, что утеуш — самое раннее растение, высоковитаминизированный корм, который охотно поедают все домашние животные и птицы. При подкормке коров шпинатом у них резко увеличиваются надой молока. Свины дают значительную прибавку в весе.

В Поволжье в конце апреля — начале мая, когда еще нет никаких кормовых культур, утеуш достигает высоты до полутора метров и дает ежегодный прирост биомассы до 2 тонн с 1-го

Всходы появляются на 7-10 день. Можно проводить и подзимний посев семян утеуша с сентября по декабрь включительно. Для этого в сентябре грядки прикрывают листьями или слоем перепревшего навоза-сыпца, опилками, а в декабре, даже промерзшую почву, — песком.

Перед перекопкой грядки по поверхности почвы разбрасывают перепревший навоз из расчета на 100 кв. м. площади 50-100 ведер, суперфосфата — 0,5 кг и ведро древесной золы. Ска-

гов.

После каждого укоса следует сделать подкормки утеуша жидкими минеральными удобрениями или настоем птичьего помета, коровяка, сочетая их с поливами.

Из зеленой массы утеуша можно заготавливать на зиму сено, силос.

На одном месте утеуш растет 10-15 лет. На 100 кв. м площади требуется 50 г семян.

Если читателей газеты заинтересовала новая культура или возникнут какие-то

Шпинат-утеуш - новая овощная культура

Шпинат-утеуш — многолетнее травянистое овощное, лекарственное и кормовое растение с прямостоящими стеблями. Листья треугольно-удлиненные. Цветки мелкие, зеленоватые, собраны в густые метельчато-колосовидные соцветия. Растение очень высокое, за сезон вырастет до 2-4 метров, при этом стержневой корень углубляется в почву на 1-2 метра. По внешнему виду растение похоже на конский щавель.

Шпинат-утеуш является гибридом английского шпината с тьянь-шаньским щавелем. Растет на любых почвах, кроме кислых, запыляющих и участков с близ-

ким залеганием грунтовых вод. Утеуш нетребовательное, зимостойкое, засухоустойчивое, но светолюбивое растение. В первый год после посева образует мощную розетку листьев. Со второго и в последующие годы весной, одновременно с таянием снега, развивается 3-6 генеративных побегов. Растет очень быстро, уступая в этом только бамбуку, и за сутки прибавляет в высоту 7-10 см. На второй год созревают семена. Плоды у утеуша — трехгранные орешки.

Шпинат-утеуш очень урожайная высокобелковая культура. По питательности, содержанию витаминов, минеральных веществ он

соединил все полезные свойства шпината и щавеля. Растение содержит белки, жиры, экстрактивные, дубильные вещества и эфирные масла.

Ранней весной и осенью утеуш может заменить шпинат и щавель одновременно. Применять его можно во всех блюдах, которые вы готовите из этих растений.

Используют утеуш в лечебной практике. Водный настой из растения применяют при малокровии, запорах, скоплении газов в пищеварительных органах, болезнях горла и легких, как лечебное и профилактическое средство при цинге, поносах, болях в пояснице и ревматизме, при различных сыпях и зуде кожи, а так же, как средство, стимулирующее образование желчи.

Следует отметить, что утеуш — самое раннее растение, высоковитаминизированный корм, который охотно поедают все домашние животные и птицы. При подкормке коров шпинатом у них резко увеличиваются надои молока. Свиньи дают значительную прибавку в весе.

В Поволжье в конце апреля — начале мая, когда еще нет никаких кормовых культур, утеуш достигает высоты до полутора метров и дает ежегодный прирост биомассы до 2 тонн с 1-сотки, а за месяц получают до 10-15 тонн биомассы.

Сеют утеуш в апреле — мае, когда почва прогреется на 8-10 и выше градусов. Семена заделывают на глубину 2-3 см с расстоянием в рядках — 8-15 см, а между рядами — 60-100 см.

Всходы появляются на 7-10 день. Можно проводить и подзимний посев семян утеуша с сентября по декабрь включительно. Для этого в сентябре грядки прикрывают листьями или слоем перепревшего навоза-сыпца, опилками, а в декабре, даже промерзшую почву, — песком.

Перед перекопкой грядки по поверхности почвы разбрасывают перепревший навоз из расчета на 100 кв. м. площади 50-100 ведер, суперфосфата — 0,5 кг и ведро древесной золы. Скашивание утеуша на корм производят за лето 2-3 и даже больше раз. Первый укос проводят в мае, когда стебли достигнут высоты более 1 метра, но не позднее периода цветения. Второй и последующие — по мере отрастания побе-

гов.

После каждого укоса следует сделать подкормки утеуша жидкими минеральными удобрениями или настоем птичьего помета, коровяка, сочетая их с поливами.

Из зеленой массы утеуша можно заготавливать на зиму сено, силос. На одном месте утеуш растет 10-15 лет. На 100 кв. м площади требуется 50 г семян.

Если читателей газеты заинтересовала новая культура или возникнут какие-то вопросы, то обращайтесь по телефону — 13-42-52 или по адресу: 410044, г. Саратов, ул. Шехурдина, 46, кв. 3. Ивану Зиновьевичу Маркову.

И. МАРКОВ, агроном

Урожайные грядки

Микроудобрения - наши помощники

Из более чем 100 элементов таблицы Менделеева 70 с лишним можно найти в растениях, два десятка из них совершенно необходимы для питания, а еще 12 считаются необходимыми условно. Азот, фосфор и калий — основные элементы, содержатся в значительных количествах. Оттого-то и называют их макроэлементами. Помимо них к жизненно необходимым относятся железо, марганец, медь, цинк, бор, молибден, кобальт. Пусть и содержатся они в сотых долях процента, оттого и микроэлементы, да без них не обойтись.

Микроэлементы участвуют в азотном и углеводном обмене, а также дыхании, питании, фотосинтезе. Недостаток какого-либо из них приводит к нарушению обмена веществ, снижает устойчивость растений к

неблагоприятным условиям Среды — резким перепадам температуры, засухе или избыточному увлажнению, что неизменно приводит к возникновению болезней, снижению урожайности и ухудшению качества продукции.

Как определить потребность той или иной культуры в микроудобрении? Чтобы достаточно верно судить о состоянии минерального питания, нужны анализы почвы и растений. Но если на вашем участке хорошая, окультуренная почва (о чем говорит сам вид растений — листья зеленые, правильной формы, в развитии не отстают) и вы регулярно вносите органические удобрения — навоз, птичий помет, поливаете растения навозной жижей, то применять микроудобрения не надо. Другое дело — на бедных почвах, ког-

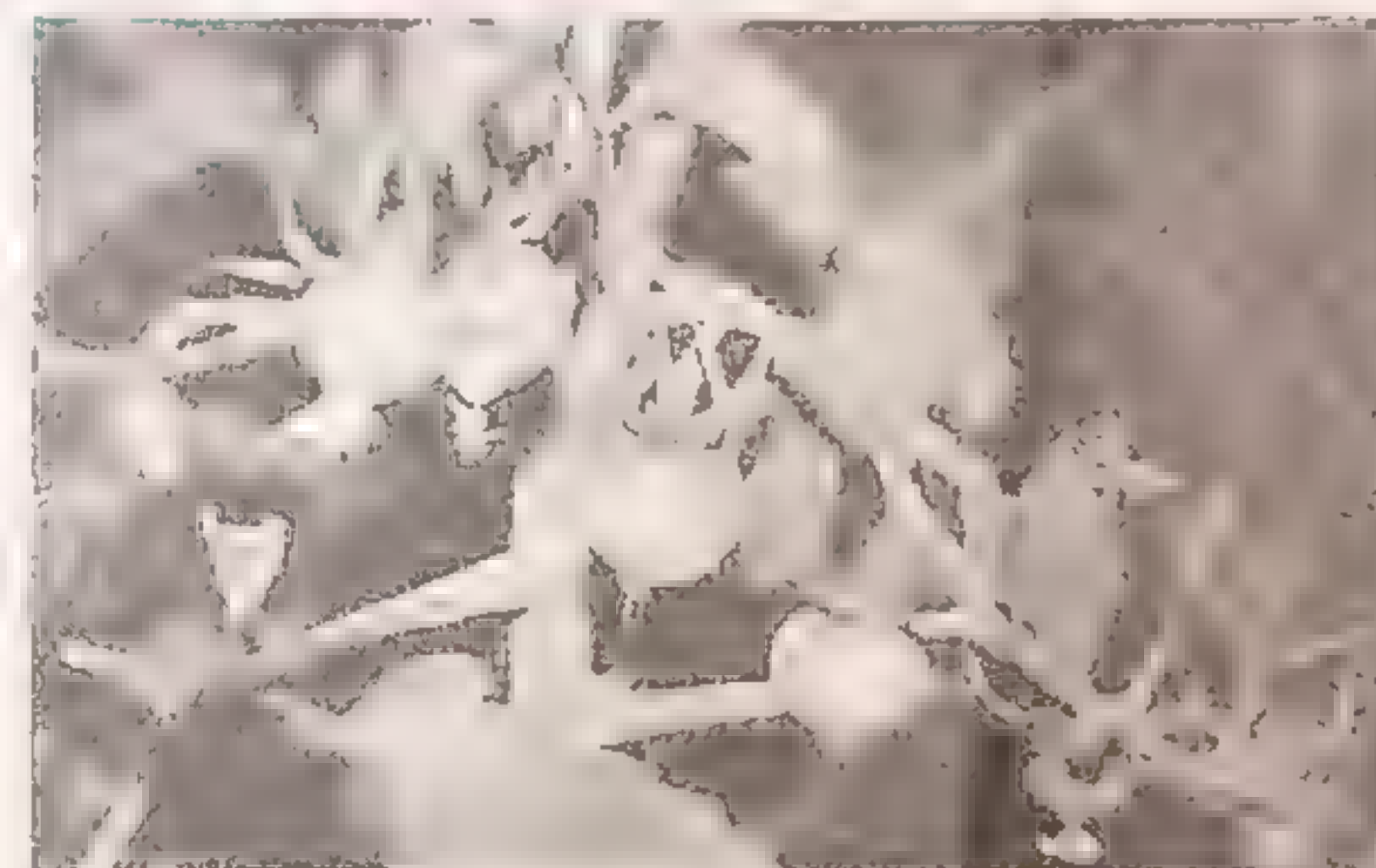
да без вашего вмешательства урожая не получить. Скажем, внесли вы известь, чтобы раскислить почву, а она "сковала" подвижность микроэлементов, из-за чего доступность их растениям снизилась. Если ваш участок расположен на кислой почве со скудной растительностью, то микроэлементы в таких почвах прочно связаны органическим веществом и малодоступны растениям. На легких песчаных почвах с кислой реакцией Среды микроэлементы легко вымываются водами из пахотного слоя.

К тому же ситуация такова, что наши почвы недостаточно обеспечены медью, бором, кобальтом и другими микроэлементами.

Как же восстановить равновесие микроэлементов в почве?

Самый простой способ — опрыскнуть растения растворами микроудобрений.

Сейчас в продаже появились микроудобрения подго-



товленные специально для той или иной культуры.

Универсал-1 — высокоэффективное комплексное микроудобрение для овощных и плодовых культур. Содержит мочевины и микроэлементы: медь, цинк, кобальт, молибден. Подкормка растений способствует стимуляции роста, повышает урожайность, ускоряет созревание плодов и овощей. Повышает

устойчивость к фитофторозу и парше у картофеля, серой гнили и бурой пятнистости у томатов, нитевидности листьев у цветной капусты. Предупреждает заболевание плодовых деревьев: розеточность и экззантему.

Универсал-2 — высокоэффективное комплексное удобрение для огурцов. Содержит мочевины и микроэлементы: марганец, цинк, йод.

Подкормка растений способствует стимуляции роста, повышает устойчивость растений к заболеваниям: корневой гнили, бурой пятнистости, мучнистой росе.

Универсал-3 — микроудобрение для плодово-ягодных культур: абрикосов, вишни, земляники, винограда, смородины, крыжовника. Содержит микроэлементы: бор, марганец, цинк. Подкормка растений увеличивает количество развивающихся и плодоносных побегов, число соцветий на один побег. Уменьшает осыпание цветков, завязей и ягод. Ускоряет созревание плодов и продлевает сроки их хранения. Способствует накоплению аскорбиновой кислоты, витаминов, белков, сахаров.

Приобрести эти микроудобрения вы можете в редакции газеты "Волжский сад" в дни и часы приема посетителей. Стоимость флакона, рассчитанного на 2 ведра воды 7 тысяч рублей.

Т. АЛЕКСАНДРОВА.

Редактор Людмила ДУБОВИЦКАЯ

Фото В.РАТНИКОВА, А.ФЕОФАНОВА
Компьютерная верстка А.ГУЛЯЕВ

Прием посетителей по понедельникам, средам и четвергам
с 9 до 11 и с 16 до 18 часов.

Учредитель - сельскохозяйственная фирма
"Волжский сад", комитет экологии и природных
ресурсов г.Саратова, редакция газеты "Волжский сад"
Адрес редакции: 410601, г.Саратов, пр.Кирова, 29
Адрес для писем: 410601, г.Саратов, Главпочтамт, а/я 1560

Телефон 24-78-77

Газета отпечатана офсетным способом в МП "Типография N1" г.Саратова

Авторы опубликованных материалов несут ответственность за достоверность и точность приведенных фактов, статистических данных, географических названий, прочих сведений.

Перепечатка материалов без согласования с редакцией запрещена

Тираж 11 400 Заказ 1854

Волжский саа

№ 1(129)
январь 1998 г.

Цена в розницу 1200 руб.
(1 руб. 20 коп.)

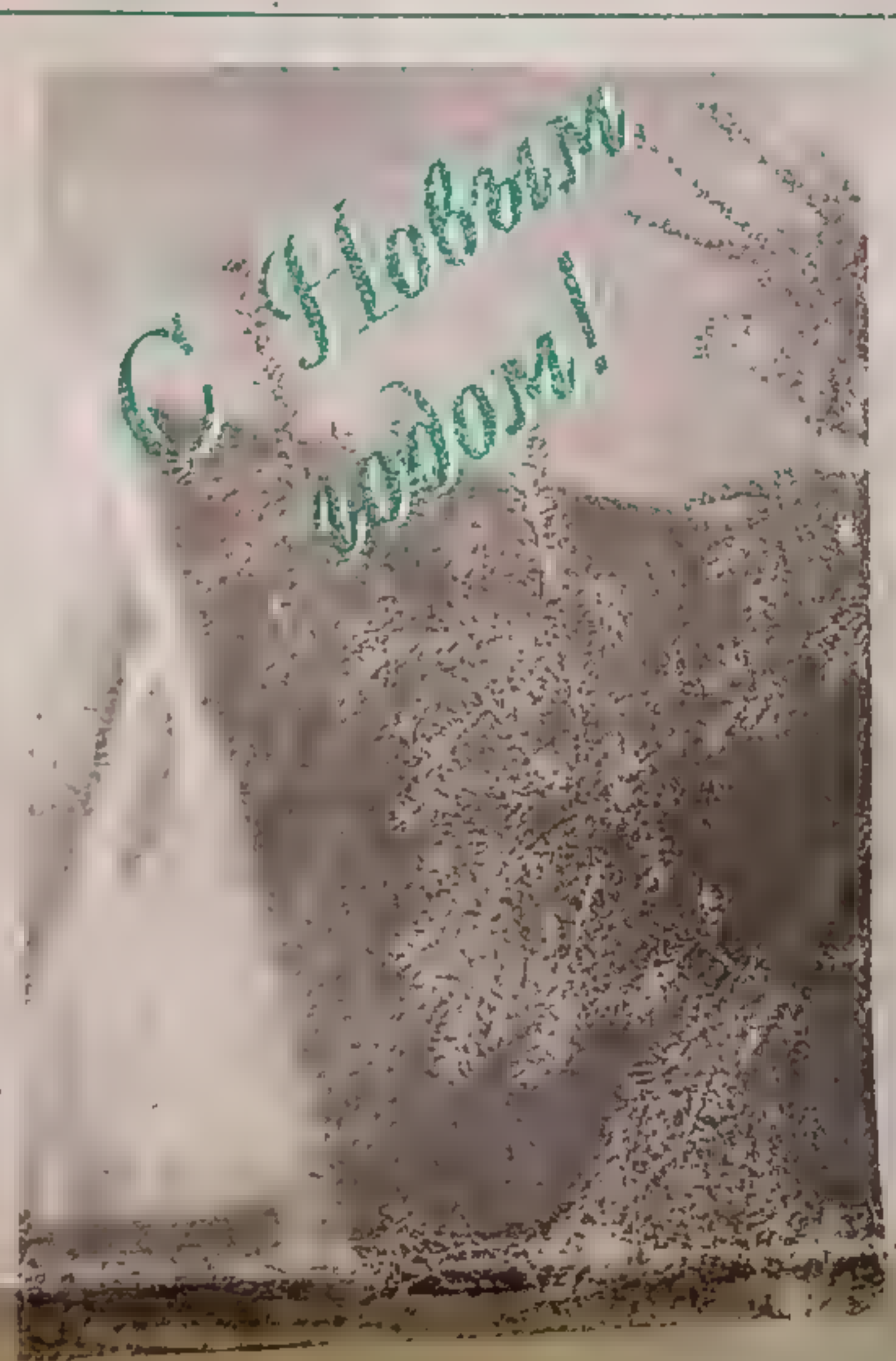
*"Забыв
про хлынувшую
стужу,*

*Белеет сад,
едва дыша,*

*Как будто
явлена наружу*

*Деревьев
чистая душа..."*

В. Соколов



СМОРОДИНА ДЛЯ ЗАСУШЛИВОГО ПОВОЛЖЬЯ

На Саратовскую опытную станцию садоводства было завезено и испытано около 300 сортов образцов черной смородины. Однако условия произрастания в нашем регионе не слишком благоприятны для этой культуры, поэтому выделить сорта, которые бы выдерживали сухое лето и повышенное содержание солей в почве было очень трудно. Чтобы получить сорта, обладающие перечисленными признаками, селекционерами Е. И. Ольхиной и В. А. Турковской была проведена межсортная гибридизация с использованием экологически и генетически отдаленных видов черной смородины. В результате получены сорта, отличающиеся высокой урожайностью, крупными ягодами. Они вкусные, сладкие, с повышенным содержанием витаминов. Кроме того, у

них высокие засухоустойчивость и полевая устойчивость к мучнистой росе — за 15 лет изучения ни разу не поразились этим заболеванием. Сорта Зарянка, Десертная Ольхиной, Саратовская крупноплодная, Волжские зори, Кузьминовка, Волжанка, Любава приняты на испытание. Черная смородина Семирамида, Юбилею Саратова (селекционер Е. И. Ольхина) включены в реестр по Нижневолжскому региону.

ПЕРНАТЫЕ ТРЕЗВЕННИКИ

Немецкие орнитологи доказали, что многие птицы очень устойчивы к действию алкоголя. В их крови, желудке и кишечнике обнаружено много ферментов, разлагающих алкоголь. Если бы скворец был размером с человека, то мог бы без всяких последствий для себя выпивать каждые восемь минут бутылку сухого вина. Такая особенность появилась не случайно: многие птицы пита-

ются в природе ягодами, в том числе перезревшими и остающимися зимой под снегом. В них, из-за деятельности вездесущих дрожжевых грибков, содержание спирта может достигать до пяти процентов. Опытные любители горячительных напитков знают, что такой же процент алкоголя содержится в пиве.

НОВЫЙ МЕТОД БОРЬБЫ С ТЛЯМИ

Интересное открытие сделали южнокорейские ученые. Они доказали, что рок-н-ролл тормозит размножение тлей. В одном из персиковых садов провели такой опыт. На несколько деревьев они поместили по 30 тлей. Половину деревьев окружили громкоговорителями, через которые транслировали рок-н-рольную музыку. Уже через неделю выяснилось, что на деревьях, которые подверглись музыкальной атаке, тлей в четыре раза меньше.

ОТ МНОГИХ БОЛЕЗНЕЙ ПОМОГАЮТ ТРАВЫ, НО ПРОДАЮЩИЕСЯ В АПТЕКАХ ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ ДОРОГОВАТЫ. ПОСОВЕТУЙТЕ, ЧТО МОЖНО САМИМ СОБРАТЬ НА ОГОРОДЕ, В САДУ ИЛИ В ЛЕСУ.

Отвечает на этот и следующий вопрос О. Васильчикова, врач.

Прежде всего, следует обратить внимание на те травы, которые помогают вам при ваших заболеваниях. И здесь вам поможет ваш лечащий врач. Однако желательно, чтобы в домашней аптечке у каждого были следующие лекарственные растения. Плоды боярышника — для регулирования давления, улучшения работы сердца. Корень валерианы — сред-

ство для успокоения нервной системы, улучшения работы сердца, снижения головных болей. Березовые почки — для лечения воспалительной слизистой оболочки желудка, язвы. Сухие листья и побеги смородины, вишни, лесной земляники, малины, черемухи, липовый цвет, лепестки розы, шиповника, калины.

Побольше засушите мяты, не забудьте заготовить протертые с сахаром ягоды малины, облепихи, черной смородины.

КОГДА ЛУЧШЕ ВСЕГО СОБИРАТЬ ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ?

(П. Ильсцова)

Как правило, надземные части растений накапливают максимальное количество действующих веществ в

период цветения — в это время их и следует собирать. Плоды содержат наибольшее количество целебных веществ во время полного созревания. Кора пригодна к употреблению в период весеннего сокодвижения. Корни и корневища — поздней осенью, после увядания надземной части растений. Почки можно собирать ранней весной, когда они набухнут, но еще не тронутся в рост. А вот почки сосны и березы можно собирать даже зимой.

Все надземные части растений собирают в хорошую погоду, поскольку увлажненные росой или дождем, они портятся при сушке. Подземные части растений можно выкапывать в любую пого-

ду, так как перед сушкой их необходимо промыть под проточной водой.

ПОЧЕМУ ВРАЧИ РЕКОМЕНДУЮТ ПИТЬ ЗЕЛЕНый ЧАЙ?

(А. Адамчук)

В зеленом чае содержится большое количество танинов и фтора, поэтому он хорош в борьбе с кариесом. Зеленый чай на 95% сдерживает развитие бактерий, которые способствуют возникновению кариеса. Зеленый чай содержит тонизирующие вещества, полезен он для сердца и сосудов.

ГОВОРЯТ, ЧТО ХВОЮ ОТ ЕЛОК МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ДЛЯ ЛЕЧЕБНЫХ ВАНН, КАК ПРАВИЛЬНО ЭТО СДЕЛАТЬ?

(Т. Денисенко)

Для хвойных ванн сначала готовят отвар из игл сосны или ели. Для этого 0,5—1,5 кг хвои (можно взять также почки и кору сосны) следует прокипятить в 3—4 литрах воды в плотно закрытой посуде в течение 10 минут. Отвару дают настояться в течение 4-5 часов, затем процеживают. Продолжительность ванны 15—20 минут, температура 35-37 градусов. У хвойных ванн приятный запах, они снимают усталость, успокаивают нервную систему.

ЗАБЫЛИ АМПУЛЫ ЭПИНА НА ВЕРАНДЕ. УДАРИЛ МОРОЗ. НЕ ПОТЕРЯЛ ЛИ ПРЕПАРАТ ПОСЛЕ ЭТОГО СВОИ СВОЙСТВА?

(В. Амирова)

Эпин — торговое название биопрепарата. Полное

наименование его эпинбрасинолид. Это прекрасный стимулятор роста, укоряет развитие и созревание растений, повышает урожайность, отпугивает вредителей, усиливает устойчивость к болезням.

Вещества, которые входят в его состав, при замораживании не разрушаются. Более того, в лаборатории эпин хранится в морозильной камере, так что свойства свои он не потерял.

КАКИЕ РАСТЕНИЯ НЕЛЬЗЯ САЖАТЬ РЯДОМ С ФАСОЛЬЮ?

Отвечает В. Д. Перепечина, агроном.

Фасоль не совместима с репчатым луком и луком-шалотом, чесноком, горохом, фенхелем.

Астрологический прогноз

Что год грядущий нам готовит?

Как выглядит год Тигра для всех двенадцати характеров восточного Зодиака? Примеряя на себя этот прогноз, учитывайте, что прогноз по восточному Зодиаксу отражает субъективное восприятие года, а не его конкретную событийность. Чем сильнее характер вашего зодиакального животного отличается от характера Тигра, тем негармоничнее, нуднее и бесплоднее покажется вам наступающий год. Каждого из нас в 1998 году ждут удачи и разочарования, но человек, внутренне не приемлющий тенденции года, будет подсознательно выпячивать неудачи и недооценивать удачные моменты, а тот, кому развитие событий придется по душе, поступит наоборот. Объективно же у Природы нет плохой погоды! Цель данного прогноза ориентировать человека на наиболее вероятное восприятие им года Тигра. Итак:

МЫШАМ (КРЫСАМ)
(1936-48-60-72...)

Следует поостеречься, не все тенденции года они

поймут правильно. Главное для них — не соваться в дела, их не касающиеся и не зариться на якобы "бесхозный" кусок сыра, на са-

мом деле укрепленный в мышеловке.

БЫКАМ (КОРОВАМ)
(1937-49-61-73...)

Лучше этот год провести спокойно, не затевая больших дел. Беспокойные и гневливые, они легко могут брякнуть не в тот колокол со всеми вытекающими последствиями.

ЛОШАДЯМ
(1930-42-54-66-78...)

Год Тигра несет перемены в жизни и возможно дарует им желанную (или нежеланную) свободу.

КОЗАМ (ОВЦАМ)
(1931-43-55-67-79...)

98-й может показаться грустным. На них мало будут обращать внимания, ибо все заняты своим де-

лом. Но зато можно будет незаметно понаблюдать на чужом огороде!

ДЛЯ ТИГРОВ
(1938-50-62-74...)

Это год успехов. Они — баловни судьбы и могут делать, что хотят, интуиция их не подведет.

КОТАМ (ЗАЙЦАМ, КРОЛИКАМ)
(1927-39-51-63-75...)

Нужно избегать крутых поворотов и решительных перемен в жизни. Девиз года для них: выжидание и осторожность.

ОБЕЗЬЯНАМ
(1932-44-56-68-80...)

Новый год несет много впечатлений, но суть процессов они будут схватывать поверхностно и час-

то неверно, так что лучше им занять место зрителя, аплодируя одним событиям и осмистывая другие.

ПЕТУХАМ (КУРАМ)
(1933-45-57-69-81...)

Год Тигра покажется суровым. Не вовремя кукарекнув, они могут получить неприятную перемену в жизни.

ДРАКОНАМ
(1928-40-52-64-76...)

Год Тигра придется по душе. Они первыми смогут оценить новизну и оригинальность ситуации и найдут способ блеснуть и отличиться.

ЗМЕЯМ
(1929-41-53-65-77...)

Этот год покажется утомительным, но обогатит их

жизненным опытом и многому научит.

СОБАКАМ
(1934-46-58-70...)

Новый год улыбнется. В условиях борьбы за сохранение благосостояния они будут чувствовать себя в своей стихии и не раз сумеют продемонстрировать свою готовность к самопожертвованию и свое умение предвидеть опасности.

КАБАНАМ (СЗИНЬЯМ)
(1935-47-59-71...)

Придется все время прилагать усилия к быстрому изменению условий жизни, но они очень хорошо умеют это делать и укрепят свое положение.

Земля — крестьянам?

Хотим выйти из сельскохозяйственного кооператива и образовать свое фермерское хозяйство, но руководство отказывает нам в получении земельного пая из коллективной собственности. Правильно ли это? (В.Самойлова)

На современном этапе развития рыночных отношений в сельскохозяйственном производстве бывшие колхозы и совхозы, а ныне сельскохозяйственные кооперативы подтвердили свою значимость и даже

необходимость, но наряду с этим многие хотят образовать свое крестьянское (фермерское) хозяйство и стать хозяином на своей земле. Вот здесь и начинаются трудности с получением земельного пая.

Изучая судебную практику, мы увидели, что иногда уставы сельскохозяйственных кооперативов закрепляют определенные условия, препятствующие получению земельного пая будущим фермерам. Например, оставляют за собой

право удовлетворить просьбу о предоставлении земельного участка лишь в том случае, если в сельскохозяйственном кооперативе имеются земли, которые не используются или используются неэффективно, либо вправе выделить участок, отчуждение которого не нарушит нормальной деятельности кооператива, которая не понятно как и кем определяется.

Попытаемся разобраться в этом. Анализируя Федеральный Закон "О сельскохозяйственной кооперации" от 8.12.95г., мы пришли к

выводу, что в нем не регламентирован порядок выделения земельного участка из кооперативной собственности. Хотя п.8 ст.18 упомянутого Закона и говорит о том, что выход из членов кооператива с выдачей земельного участка в целях организации крестьянского (фермерского) хозяйства осуществляется в порядке, предусмотренном статьями 10 и 41 настоящего Федерального Закона, в этих статьях ни слова не говорится о порядке выделения земельного участка. Здесь следует обратить

ся к другому источнику права. Им является Постановление Правительства РФ от 4 сентября 1992 г. "О порядке приватизации и реорганизации агропромышленного комплекса", где в п.8 Положения "О реорганизации колхозов, совхозов и приватизации государственных сельскохозяйственных предприятий" говорится, что в каждом сельскохозяйственном кооперативе изначально должны быть определены индивидуальные земельные доли каждого члена, а п.5 обязывает руководство коопе-

ратива обеспечить безоговорочное право выхода работника без чье-либо согласия с выделением земельной доли для организации крестьянского (фермерского) хозяйства.

Таким образом, мы видим, что любое ущемление права выхода из кооператива и выделения индивидуальной земельной доли противоречит закону.

**Д.КРАСИКОВ,
Д.ПЕТРОВ**
(Саратовская Академия права)

В областном обществе садоводов

Закон должен работать

"Использование земли в садоводческих товариществах в соответствии с законодательством Российской Федерации" — такая тема была запланирована для очередного декабрьского семинара председателей и актива садоводческих товариществ. Но жизнь вносит свои коррективы. 12 ноября 1997 года Саратовской областной Думой был принят Закон о земле, и с 5 декабря 1997 года, после проведения правовой экспертизы, он вступил в силу. С разъяснениями положений нового Закона в городах и селах области выступили лекторы, ученые, ответственные работники областного и районного уровней. Только с

главами администраций и специалистами проведено более 170 совещаний.

Нуждались в таком разговоре и садоводы-любители. К сожалению, в этом важном документе, регулирующем все земельные отношения вообще, нет отдельной главы, посвященной землям садоводческих товариществ. Однако это не значит, что дачники и принадлежащая им земля-кормилица остались в правовом вакууме. Закон предусматривает порядок владения землей и обеспечивает гарантии собственности для всех, кто так или иначе с нею связан.

По сути, принятый Закон — о том, как заставить землю работать. Садоводы-лю-

бители в большинстве своем используют принадлежащие им сотки достаточно эффективно, однако владеют они лишь малой частью главного богатства области — земли. Новый документ вызывает проведение инвентаризации всех земель, в том числе и на территории городов, будет способствовать повышению технологической дисциплины в растениеводстве, улучшению экологической обстановки. Люди станут настоящими владельцами земли. Пенсионеры сразу же получают от этого выгоду — если не будет желания или возможности ее обрабатывать, то смогут сдавать в аренду и получать от этого указанную в договоре прибыль. Земля теперь, став чьей-то, уже не будет зарас-

тать сорняками, а станет обрабатываться и давать продукцию.

Опасения, что земля станет объектом купли-продажи, безосновательны, поскольку в законе предусмотрены ограничения на продажу.

В Саратовской области Закон о земле был принят впервые в России. Быть первыми всегда нелегко, кроме того, новый закон — не раз и навсегда установленная догма. Только в результате обсуждения Дума приняла к нему более пятисот поправок. Несомненно, время и меняющиеся обстоятельства внесут в Закон о земле свои изменения и дополнения, однако основные его положения наверняка останутся неизменными еще долгие

годы.

На семинаре выступил начальник отдела землепользования и землеустройства, главный государственный инспектор по использованию земель в Саратовской обла-

сти С.С. Козлов. Он дал ответы на многочисленные вопросы, они будут опубликованы в ближайшем номере нашей газеты.

О. НИКОЛАЕВА

ПОЗДРАВЛЯЕМ С ЮБИЛЕЕМ!

Евдокия Яковлевне ЛАЗАРЕВОЙ, известной многим садоводам Саратова, исполнилось 70 лет. 32 из них она посвятила деятельности садоводческого товарищества "Ручеек-65" в Ленинском районе г. Саратова — сначала в должности казначея, а с 1990 года и председателя. Нелегка эта обязанность даже для сильных мужчин, но Евдокия Яковлевна успешно с ней справляется. Хороший организатор, чуткий и внимательный руководитель, она всегда поможет каждому и добрым словом, и конкретным делом. В наше нелегкое время возглавляемое ею товарищество из 123 человек работает стабильно.

Желаем юбиляру крепкого здоровья, бодрости, семейного благополучия на долгие годы!

Областной и районный Советы общества садоводов

В гостях у садовода

"Хорошее, доброе дело — труд на земле..."

Истинный садовод-любитель — человек совершенно осоло-

надо думать над агротехникой, подбирать особые сорта — это же интересно! А знаете, сколько я там испытала сортов картофеля? Оказывается, раньше

у самой такая тяжелая жизнь была, что и помыслить страшно. В голод троих своих детей похоронила прямо у себя во дворе... Как часто спасала она нас

— Знаете, меня тоска берет, когда вижу убогий сад или какое-нибудь заброшенное, неухоженное подворье. И самое обидное, что в большинстве своем

винка в нем растет к месту и дает собой полюбиться, и в то же время ничего вычурного, искусственного. Как будто перед тобой кусочки природы — но такой какой она должна быть.

"Хорошее, доброе дело — труд на земле..."

Истинный садовод-любитель — человек совершенно особенный, и беседовать с ним одно удовольствие. Часами может идти неспешный разговор о цветах и травах, о плодах, овощах и деревьях, об урожае и погоде, нигде не споткнется он на раздражительной, усталой ноте. Совершенно незаметно исчезает куда-то плохое настроение, жизнь улыбается вновь и расцветает всеми красками летнего сада... Такие уж мы люди — "заземленные", — довелось мне однажды услышать, и с тех пор не раз убеждалась я в точности этого определения. Именно такова и Эра Михайловна Хныкина. Она не нуждается в особых представлениях, потому что давно известна многим как вдумчивый, талантливый садовод-опытник. А еще она очень интересный, со-вершенно обаятельный собеседник — тем более, когда за окнами трещит мороз и никуда не надо спешить. Обычно она постоянно торопится и сама вся — сплошная деятельность и кипучая энергия...

— Эра Михайловна, у вас ведь филологическое образование, вы успешно сотрудничаете с редакциями многих газет. Откуда у вас это горячее увлечение садоводством? Кажется, вы ни о чем другом и не думаете, и не помышляете...

— Тому есть две причины. Первую объяснить вряд ли сумею, иногда думаю, может, я с этим родилась? Как в 1965 году взяли мы от завода "Серп и молот" участок земли, так я в него и "закопалась", просто одержимость какая-то появилась. Столько литературы перечитала, столько труда вложила и до сих пор остановиться не могу. А вторая причина, немаловажная, — у меня к тому времени уже трое деток было, все маленькие. Их кормить надо, на ноги поднимать... Что ж, со второй своей задачей наш дачный участок вполне справился. Овощи, фрукты, ягоды с тех пор у нас всегда в достатке, своими руками выращены, причем, без применения вредных ядохимикатов.

— Но ведь все это как раз и непросто. Дети пока не помощники, участок хоть и на южном, но все же на крутом склоне — одних террас столько надо сделать, чтобы его обустроить. Да и работа школьного учителя не-

— Дети рождались, когда я еще в университете училась. Конечно, приходилось трудновато. Муж мой, Павел Николаевич, во всем мне помогал, да и сейчас он надежная поддержка и опора. Сказал: "Учись, не бросай!" Детей кормить носил ко мне на занятия, а когда я диплом о высшем образовании получала, то вызвал его преподаватель и руку пожал: "Молодец, Павел!" Меня выучил, а сам так и остался простым слесарем... Однако надеюсь, что жизнь наша сложилась, и неплохо. Сейчас у нас уже и правнучка подрастает, Настенька. А лет пять назад второй участок взяли, 10 соток, между Шевыревой и Славянкой, теперь вот разрываемся между ними... Микроклимат там не такой благоприятный, как на старом, что на Молочке, зато есть где развернуться, и я радуюсь — наконец-то много земли!

— Разве есть что-либо удивительное, неизведанное для вас в садово-огородном деле?

— И очень много всего. На "дальней станции", как мы ее называем, рассадили и мой любимый виноград, и клематисы, и яблони. Всем места хватило. Правда, абрикосы и груши там подмерзают, значит,

надо думать над агротехникой, подбирать особые сорта — это же интересно! А знаете, сколько я там испытала сортов картофеля? Оказывается, раньше ничего о них я и не знала. А как растут бахчевые в Саратовской области? Давно мечтала ими заняться, но старый участок так плотно засажен, что не было ни клочка свободной земли... А еще растет у меня очень много боярышника и крыжовника разных сортов. О пользе последнего могу говорить очень много, но пока только одно скажу: хочу, чтобы на каждом участке рос крыжовник!

— Эра Михайловна, не жалеете, что вы не агроном, не биолог? Кто знает, может, были бы вторым Мичуриным...

— Так, видно, сложилась судьба. Я ведь 40 лет в школе проработала преподавателем русского языка и литературы. Моя профессиональная карьера была, наверное, удачной, в том плане, что и с детьми, и со взрослыми всегда находила общий язык. Ну и, разумеется, старалась использовать новейшие методики, всю доступную литературу. Сама всю жизнь книги люблю, и за хорошую, умную последнее отдам... Но, Господи, как же я уставала! Видимо, сад меня в каком-то смысле спасал, восстанавливал силы — и духовные, и физические. Посмотрите, какие у меня руки! И зимой все в мозолях, прямо-таки крестьянские. Зато по собственному опыту знаю, какое это хорошее, доброе дело — труд на земле. Близость к природе успокаивает, приносит радость и мудрость...

Я вот свою бабушку-труженицу вспоминаю. Она была очень спокойная, добрая, кажется, никто никогда не слышал, чтобы хоть раз она голос повысила. А

у самой такая тяжелая жизнь была, что и помыслить страшно. В голод троих своих детей похоронила прямо у себя во дворе...

Как часто спасала она нас всех, бабуленька наша, от невзгод и печалей. Может, это и грех, но считаю я ее святой и мысленно обращаюсь к ней за духовной поддержкой в трудные минуты.

— Вам никогда не хотелось написать об этом — о своей бабушке, о других людях? Ведь "Человеческого материала", надо думать, накопилось у вас предостаточно.

— Много раз пыталась, но всегда не хватало времени... Ведь у моей книги "Копай, Емеля!" судьба другая — это просто своего рода сборник моих статей на садово-огородную тему, которые были в разное время опубликованы в газете под рубрикой с таким названием. Объединить их в отдельную книгу просили сами читатели. Сейчас я уже думаю, что не очень удачное у нее название. Правильнее было бы обозначить в нем главную ее тему — порядок проведения всех наших дачных работ по сезонам, эдакий календарь. Теперь уж, задним числом...

— Таков, увы, процесс творчества: неостановим... Но все же я не верю, Эра Михайловна, что вы не отдавали своему детищу — книге — всего душевного азарта!



— Знаете, меня тоска берет, когда вижу убогий сад или какое-нибудь заброшенное, неухоженное подворье. И самое обидное, что в большинстве своем люди вроде стараются,

винка в нем растет к месту и дает собой полюбоваться, и в то же время ничего вычурного, искусственного. Как будто перед тобой кусочки природы — но такой, какой она должна быть, уголок настоящего Рая. С тех пор мне захотелось каждый метр своей земли привести в порядок. Представляете, какое наслаждение, когда в саду все подчиняется красоте и гармонии! Ведь там царят мир, доброта и покой.

— Может быть, не каждому это дано — создать такой сад, такой дом...

— ...такой мир? Но я думаю, все же надо пытаться это делать. Жизнь человеческая довольно длинна, и, кто знает, возможно, завтра нам удастся то, что не получилось сегодня. Хочется верить, что время работает на нас — оно нас не только старит, но и учит мудрости и доброте. Да и вообще, оно нас постоянно чему-нибудь учит... Я вот в свои годы стараюсь религию понять, войти в нее, прочувствовать, а как? Нас этому не учили... Много занимаюсь со специальной литературой по лечению, оздоровлению организма. Теперь выращиваю большой набор лекарственных растений, а года три назад перешла на вегетарианскую пищу. Все это многое дает и в духовном плане тоже. Бесконечность и разнообразие мира не может не захватывать, ведь мы лишь малая его частичка.

— А как долго мы привыкали к тому, что человек — царь природы или, по крайней мере, должен им быть!

— Ну, на своем дачном участке, возможно... И то не надо забывать, что ты там не один. Нас, например, не видят пчелы, и муравьи даже не подозревают о нашем существовании... Как знать, может и мы тоже не видим, не замечаем нечто важное в этом мире?

Стратификация

Садовод-любитель, выбрав черенок, при желании может вырастить сам саженец любой плодовой культуры. Но для этого ему будет нужен подвой. Его обычно выращивают из семян. Если вы не посеяли их под зиму, то в начале января самое время начинать стратификацию. Однако не все начинающие садоводы знают, как правильно ее проводить.

Прежде чем говорить о процессе, давайте разберемся, что такое стратификация? Термин происходит от греческого слова "stratus", что переводится как слоистый. Иными словами, стратификация — это переслаивание семян рыхлым и влажным субстратом. Стратификация предполагает дозревание и закаливание семян при пониженной температуре. Садовод-любитель должен создать имитацию хранения семян подобно той, которую они проходят в естественных

природных условиях, когда зимуют, укрытые снежным покровом под неглубоким слоем почвы или опавшими листьями.

Стратификация обязательна для большинства плодовых и ягодных культур. Она обеспечивает высокую всхожесть и стимулирует интенсивный рост растений в период вегетации. Период покоя предотвращает преждевременное прорастание зародыша и спасает семя от гибели во время зимних морозов в природных условиях. Главное, чтобы субстрат пропускал влагу и воздух к семенам, не допуская при этом их плесневения и загнивания.

Для стратификации необходима пониженная температура, повышенная влажность и хороший субстрат. Оптимальная температура для семян косточковых культур +5 градусов, для яблони и груши 0...+5

градусов. Семена, отделенные от сочной оболочки плода, должны пройти период покоя и послеуборочного дозревания.

Перед закладкой на стратификацию их калибруют. Для этого семена нужно поместить в воду, всплывшие удалить. Во избежание загнивания, их рекомендуется обработать семенами 1%-ным раствором марганцовокислого калия, затем просушить до сыпучести.

Лучшие субстраты — чистый прокаленный песок (предпочтительно речной крупнозернистый), мох, торф или опилки. На одну часть семян берется 3 части указанных компонентов. Песок можно смешивать с продезинфицированными семенами в отношении 1:1.

Смешанные с субстратом семена засыпают в мешочки из редкой ткани (марля, капрон и др.) и увлажняют снегом или талой водой. После этого их помещают в емкость с влажными опилками и

хранят в холодильнике, можно в холодном погребе. Для каждой культуры вре-

мя стратификации строго определено. Начинающему садоводу должна помочь

Культуры и сорта	Продолжительность стратификации (в днях)
Яблоня лесная, сибирская, китайка анисы, Антоновка,	90—105 30 60 60—90 75—90
Груша обыкновенная (лесная), уссурийская, культурные сорта и гибриды	90 60 90—100
Абрикос краснощекий и его гибриды	100—120
Слива Скороспелка красная, уссурийская	150—180 150
Терн крупноплодный	120—150
Алыча	120—150
Вишня обыкновенная, степная, войлочная, Любская, Антипка	150—180 120—150 75 180—200 90
Черешня	90
Персик	60—100

таблица.

За две недели до конца стратификации полезно применить снегование. То есть, в конце периода покоя семена помещают под слой снега. Это предотвращает преждевременное прорастание семян до прогревания почвы, способствует их закалке и стимулирует рост будущих всходов в период вегетации.

Семена, прошедшие стратификацию, проверяют на всхожесть, чтобы определить норму высева. Проращивают семена при комнатной температуре, во влажной среде. Для этого лучше использовать неглубокие стеклянные банки, дно которых застилают фильтровальной бумагой или марлевой тканью, которые увлажняют, пока не появятся "наклюнувшиеся" корешки.

Н. БОДРОВ,
ст. научный сотрудник
Саратовской опытной
станции садоводства

Вы просили рассказать

Несколько вопросов о капусте

На вопросы читателей об особенностях агротехники, борьбы с болезнями капусты отвечает агроном И.В. НИКОНОВ.

— Как правильно поливать капусту, чтобы вилки были плотными?

— Капуста очень влаголюбива, ее корни размещаются на глубине до 80 см и в ширину до 70 см. Оптимальная влажность для хорошего развития вилка капусты — 80-85%. Пониженная влажность в период нарастания розетки задерживает рост листьев и тем самым ограничивает будущий урожай. Пониженная влажность в начале образования кочанов также вредит урожаю, если даже растения имеют хорошо развитую розетку. При пониженной влажности ограничивается прирост кочанов, а зачас-

тую задерживается и их завивка. Кроме того, перебои в поливах вызывают растрескивание кочанов.



В нашей зоне формирование кочанов у поздних

сортах совпадает с засушливым периодом (июль-август). После приживаемости рассады необходимо сделать перерыв в поливе на 10-15 дней для того, чтобы корневая система активно углублялась в почву. Поливы средних и поздних сортов и гибридов прекра-

щают за 10-15 дней до уборки. Полив капусты, идущей

на зимнее хранение, прекращают раньше. В зависимости от погодных условий и состава почвы капусту поливают 10-12 раз через 8-12 дней. До начала завязывания кочана промачивают почву на глубину до 30-40 см (3-4 ведра на кв. м), затем до 40-50 см (5-6 ведер на кв.м).

— Почему на капусте одного сорта есть кочаны рыхлые, а есть плотные?

— Основной причиной "разношерстности" кочанов является посев некалиброванных семян. Мелкие и шуплые семена, как правило, дают слабые растения, которые подавляются более сильными. К тому же кочаны лучше созревают при посеве семенами, а не рассадой.

— В ранней капусте с мелкой структурой листьев сероватая окраска у основа-

ния, а листья вызревшей капусты начинают отваливаться. Почему?

— Качество капусты, в первую очередь, зависит от сорта, и кочаны бывают с более или менее грубыми листьями. Загребание листьев связано с влажностью, температурой воздуха и почвы.

Отваливаются листья у капусты, пораженной фузариозным увяданием (желтизной). Это грибное заболевание и инфекция сохраняется в почве до 8 лет. Заражение растений происходит через корни или повреждения на кочанах.

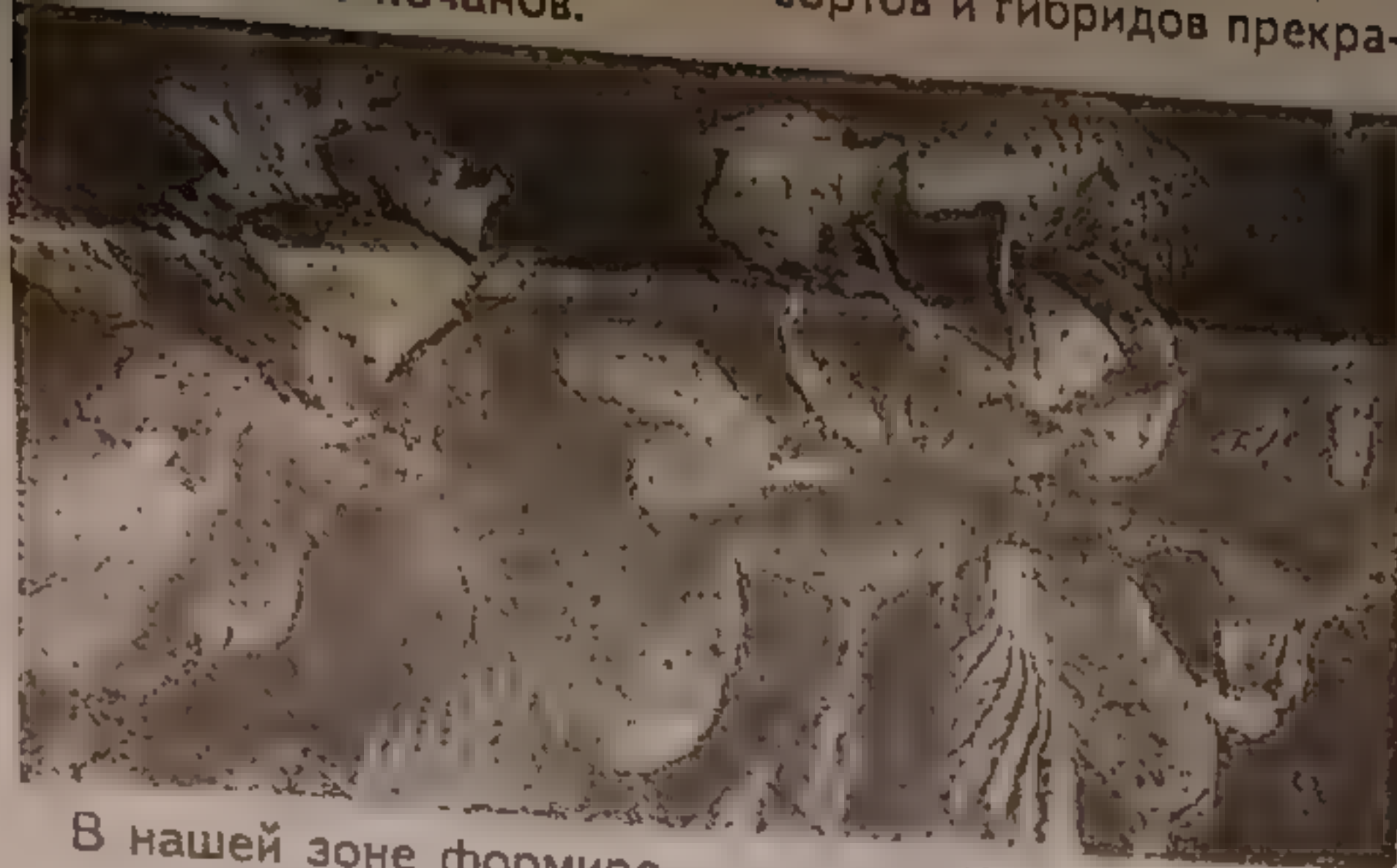
Гриб начинает развиваться при температуре почвы не ниже 15-17 градусов. Температура воздуха и влажность почвы оказывают меньшее влияние на его развитие. Сильно поражаются сорта Номер первый

и Амагер. Более устойчивы сорта Золотой гектар, Подарок и все гибриды.

— Почему во время хранения в кочанах капусты появляются сухие листья. Как избежать этой болезни?

— Сухие прослойки в кочанах капусты — это физиологическое заболевание. Оно обусловлено неблагоприятными погодными условиями и, в первую очередь, низкой влажностью и высокой температурой воздуха. Появляется в период завязывания кочана, когда молодые листья начинают по краю буреть. При сухой погоде пораженные ткани подсыхают и становятся тонкими. Кочан развивается нормально, однако внутри него образуются прослойки из сухих листьев. Они впоследствии могут ослизниться и загнивать. Такие кочаны сильнее поражаются серой гнилью.

в ширину до 70 см. Оптимальная влажность для хорошего развития вилка капусты — 80-85%. Пониженная влажность в период наращения розетки задерживает рост листьев и тем самым ограничивает будущий урожай. Пониженная влажность в начале образования кочанов также вредит урожаю, если даже растения имеют хорошо развитую розетку. При пониженной влажности ограничивается прирост кочанов, а зачас-



В нашей зоне формирование кочанов у поздних

сорта и гибридов прекращают за 10-15 дней до уборки. Полив капусты, идущей

на кв.м), затем до 40-50 см (5-6 ведер на кв.м).

— Почему на капусте одного сорта есть кочаны рыхлые, а есть плотные?

— Основной причиной «разношерстности» кочанов является посев некалиброванными семенами. Мелкие и щуплые семена, как правило, дают слабые растения, которые подавляются более сильными. К тому же кочаны лучше созревают при посеве семенами, а не рассадой.

— В ранней капусте с мелкой структурой листьев сероватая окраска у основа-

ния связана с недостатком температуры воздуха и почвы.

Отваливаются листья у капусты, пораженной фузариозным увяданием (желтизной). Это грибное заболевание и инфекция сохраняется в почве до 8 лет. Заражение растений происходит через корни или повреждения на кочанах.

Гриб начинает развиваться при температуре почвы не ниже 15-17 градусов. Температура воздуха и влажность почвы оказывают меньшее влияние на его развитие. Сильно поражаются сорта Номер первый

физиологическое заболевание. Оно обусловлено неблагоприятными условиями и, в первую очередь, низкой влажностью и высокой температурой воздуха. Появляется в период завязывания кочана, когда молодые листья начинают по краю буреть. При сухой погоде пораженные ткани подсыхают и становятся тонкими. Кочан развивается нормально, однако внутри него образуются прослойки из сухих листьев. Они впоследствии могут ослизниться и загнивать. Такие кочаны сильнее поражаются серой гнилью.

Вопрос — ответ

СОРТ АБРИКОСА КРАСНОЩЕКИЙ В ПЕРВЫЙ ГОД ДАЛ КРУПНЫЕ ПЛОСКИЕ ПЛОДЫ, НО МАЛО, А НА ВТОРОЙ ГОД МНОГО, НО МЕЛКИЕ И КРУГЛЫЕ. ПОЧЕМУ?

(И.Черная)

На этот и следующий вопрос отвечает В. Б. Карев.

Если ваш саженец получен посевом косточек, то вероятнее всего, у вас обыкновенная жердель, абрикос-дикушка, а не Крас-

нощекий. Если же у вас сортовая прививка и черенок взят из надежного источника, то объяснить такие метаморфозы очень трудно.

ПЛОД АБРИКОСА БЫЛ НОРМАЛЬНЫЙ, А В ЭТОМ ГОДУ НЕ ОТСТАЕТ КОСТОЧКА. ПОЧЕМУ?

(В.Салина)

Трудно объяснить причину этого явления. Такие вещи происходят не на сортовых растениях, а на сеянцах. В течение своей жиз-

ни сеянец может изменяться, и, как правило, в худшую сторону. Зависит это от многих причин: погодные условия, химические мутагены (кислотные дожди), вирусные и микоплазменные заболевания. Сеянец всегда непредсказуем, поэтому надо использовать привитые саженцы. Для прививки лучше всего брать черенки с дерева, которое вы видели в плодоношении на соседнем участке, в опытных хозяйствах и т.д.

ЭТОТ ГОД — ГРИБНОЙ, И УЖЕ ПО ВЕСНЕ ЗАМУЧАЛИ НА ДАЧЕ ПОГАНЫЕ ГРИБЫ. СОБИРАЛА ИХ ПО НЕСКОЛЬКУ ВЕДЕР ДЛЯ КОМПОСТА. А ПОТОМ ЗАДУМАЛАСЬ — НЕ РАССЕЮ ЛИ Я ИХ ПО ВСЕМУ УЧАСТКУ ЕЩЕ БОЛЬШЕ?

(В.Савина)

На вопрос отвечает кандидат биологических наук В. Е. Никитина.

Прежде всего, надо задуматься о том, что поганые

грибы все же ядовиты. Они содержат токсины, не безвредные для здоровья человека и, возможно, для растений. Специально изучением этого вопроса заняться весьма сложно, т.е. довольно трудно подсчитать, сколько конкретно в них содержится ядовитых веществ и каких, а также за какой срок и насколько полно они разлагаются в компосте. Вполне может быть, что они способны накапливаться в почве и рас-

тениях, и тогда последствия ядов могут быть самыми печальными. Споры грибов-поганок вместе с компостом могут широко распространиться по всему участку. Такой беды сразу и не заметишь, однако в особо благоприятный год вы вновь будете собирать еще более обильный урожай поганок. Самый безвредный способ их уничтожения — почаше их собирать, не давая разрастаться, и выносить за пределы сада.

Советует специалист

Дражирование семян в домашних условиях

С детства мы помним маленькие конфетки округлой формы. Изюм, орешек или помадка покрыты сахарной массой или шоколадом, а сверху — разноцветная глазурь. Называли такие конфетки — драже.

Принцип дражирования применяется в медицине. Драже — широко распространенная форма дозирования лекарств, витаминов. Как правило, драже состоит из корпруса и окружающей его в несколько слоев накатки. Вспомнив, что из себя представляет

драже, вы легко уясните принцип дражирования семян.

Не за горами весна, и садоводы-любители начнут готовиться к посеву. Дражирование — это прием предпосевной подготовки семян путем обволакивания их защитной питательной оболочкой и придания им шаровидной или овальной формы. Проводят его в специальных аппаратах, но можно сделать это и в домашних условиях. Этот прием особенно эффективен для мелкосеменных

культур — моркови, лука, петрушки.

В чем преимущество дражированных семян? Посев в этом случае получается более равномерным, отпадает необходимость в прореживании всходов, улучшаются условия роста растений, повышается урожай (лука, моркови, огурцов, томатов, свеклы на 20—25%).

Как проводить дражирование в домашних условиях? Семена нужно откалибровать и обеззаразить, просушить, разложив на ровной поверхности. Затем смочить каким-либо клеящим веществом. Например, можно ис-

пользовать коровяк или полиакриламид. Коровяк разводят водой в соотношении 1:10. Настоя следует выдержать в течение 2—3 суток при температуре 18—20 градусов, а затем процедить через 3 слоя марли. Полезно к клеящему раствору добавить удобрения, микроэлементы, стимуляторы роста (например, гетероауксин) и дезинфицирующие вещества.

Для дражирования применяют смесь нейтрального торфа или перегнойной. Он должен быть высушен, измельчен и просеян через сито с мелкими отверстиями.

Семена, покрытые клея-

щим веществом, поместите в трехлитровую банку и пересыпьте их перегноем. Затем, прикрыв банку крышкой, интенсивно потрясите. Частицы перегноя будут прилипать к семенам, образуя форму драже. Процесс накатки оболочки на семена можно проводить 2—3 раза. В этом случае клеящий раствор можно наносить из пульверизатора.

Размер дражированных семян моркови должен быть 2,5—3 мм, лука 3—4 мм. Если он будет больше, то прорастание семян может задержаться.

Если вы дражирование решили провести заблаго-

временно, то ни в коем случае нельзя допускать их преждевременного прорастания. Поэтому дражированные семена нужно очень быстро подсушить в течение 2—3 часов при температуре 30—35 градусов. Хранить такие семена следует в бумажном мешочке, но ни в коем случае не в полиэтиленовом, иначе они могут увлажниться и прорасти.

Дражированные семена могут храниться, не теряя всхожести, 6—9 месяцев. Весной их высевают в хорошо увлажненную грядку.

В. БАРАДАЧЕВА,
доцент СГСХА
им. Н. И. Вавилова

Вопрос - ответ

НЕВАТЬСЯ — АЙВА ЛИ ЭТО? (ВЕТОЧКУ ПРИЛАГАЮ).

(Г.Я. Чернышова)
Отвечает Г.В. Кондратьева, доцент кафедры плодородоводства СГСХА им. Н.И.Вавилова.
Ваше деревце айвы (а

деревца. У меня на даче растет айва, но урожай пока тоже не видно. Правда, цветущую (хотя и не обильно) айву все же довелось увидеть. У нее очень интересные цветки — каждый как бы на своем отдельном побеге, и каж-

Проще простого. Для этого лопату поставьте под углом 60 градусов, на расстоянии 20-30 см от штамба. Надавив на лопату ногой, перережьте вертикальные корни у сеянца на глубине 15-20 см. После

Отвечает Л. Кудасова.
Марципан — сладкая масса, которую готовят из миндаля и сахарного сиропа. Используют в кондитерских изделиях, для приготовления тортов, булочек, пирожных. Марципан

рубку или орехомолку. Чем тоньше помол, тем лучше качество марципановой массы. Затем варят сироп из сахара и воды, добавив в него лимонную кислоту или 6%-ный уксус. Сироп уваривают до пробы, которую хозяйки иногда называют "средняя нить".

красителями. Марципановую массу наносят на поверхность изделия или используют ее как начинку. Из нее делают различные фигурки и элементы украшения кондитерских изделий: розы, елочки и т.д.

Сделай сам

Продукты собственного копчения

Вероятно, это произошло с одним неумелым и ленивым охотником в незапамятные времена, когда кастрюль еще не было, да и глиняные горшки были редкостью. Добыв зверька, горе-охотник не смог разжечь в костре мокрые дрова, они дымили, дымили... Так и заснул он голодный, а утром... получил вкуснейшее мясо. С тех пор и утвердился такой способ приготовления мяса, рыбы — копчение.

Консервирующее действие копчения обусловлено частичным обезвоживанием продукта, бактерицидным действием и антиокислительной способностью копильного дыма, который содержит фенолы и альдегиды, убивающие микрофлору на поверхности продукта. Аромат копченостей зависит от качества дыма, вернее, от породы сжигаемых деревьев. Славянам этот способ был известен в 10-12 веках. В России копчение рыбы, предназначенной для продажи, впервые стали применять новгородцы в 13-14 веках.

В настоящее время существуют два основных способа копчения: горячий и холодный. Как видно из названий, они различаются температурой дыма. При последнем приготовление пищи длится 2-4 суток, горячее копчение зависит от температуры дыма и про-

должается до 12 часов. Отсюда и разница в конструкции копильни, которые в идеале состоят из трех основных частей: печки, дымохода и емкости, где располагаются приготавливаемые продукты.

Сейчас часто используется копильня, состоящая из одной емкости (рис. 1), а в качестве печки применяется газовая горелка, газовая плита. Емкость изготавливается из нержавеющей стали методом газовой или электросварки. Сверху ее накрывают крышкой, внутрь помещают поддон, чтобы капавшие сок, жир не подгорали и не портили вкус продукта. Дым получают путем возгонки при недостатке кислорода опилок, стружек, мелких щепок от древесины ясеня, ольхи, осины, дуба, бука. Но наилучший вкус и аромат копченостей придает дым от вишневых, грушевых, яблоневых, абрикосовых и других плодовых деревьев. Красивый коричневый цвет и специфический аромат приобретают продукты при обработке в дыму от можжевельной древесины.

Ни в коем случае нельзя применять для копчения древесину хвойных пород и березы, которые придают продуктам горьковатый привкус, запах скипидара, дегтя, грязный вид. Лично я применяю, в основном, опилки или струж-

ки от яблоневых дров, причем, мелкие стружки предпочтительнее — опилки очень быстро истлевают. Для аромата я добавляю мелкие веточки лаврового дерева, высушенные стебельки базилика и других ароматических растений. Опилки или стружки беру столько, чтобы покрыть дно копильни слоем около одного сантиметра. На емкость такого размера, как показано на рисунке, требуется чуть больше стакана опилок.

Чтобы копчености были вкусными, мясо или рыбу надо предварительно подготовить. Из животного мяса используют, в основном, свинину, коптят также птицу — кур, их окорочка, уток, а для тушек гусей и индеек требуются копильни больших размеров. Коптят и кроликов, обычно их тушки разрезают на куски. Следует заметить, что большие куски готовить значительно труднее: процесс копчения идет в закрытой, почти герметичной емкости, и попробовать готовность продукта довольно сложно. Поэтому и величина кусков должна быть примерно одинаковой.

Мясо солят, добавляют по вкусу черного перца и оставляют в прохладном месте примерно на сутки, а затем подвешивают на сквозняке или над плитой для завяливания. В копильню мясо помещают подсушенным. Сало засаливают до готовности, потом так же подвешивают. Рыбу чи-

стят от чешуи, потрошат и солят минимум часа на 3-4, затем подвешивают.

Подготовленные продукты насаживают на крюч-

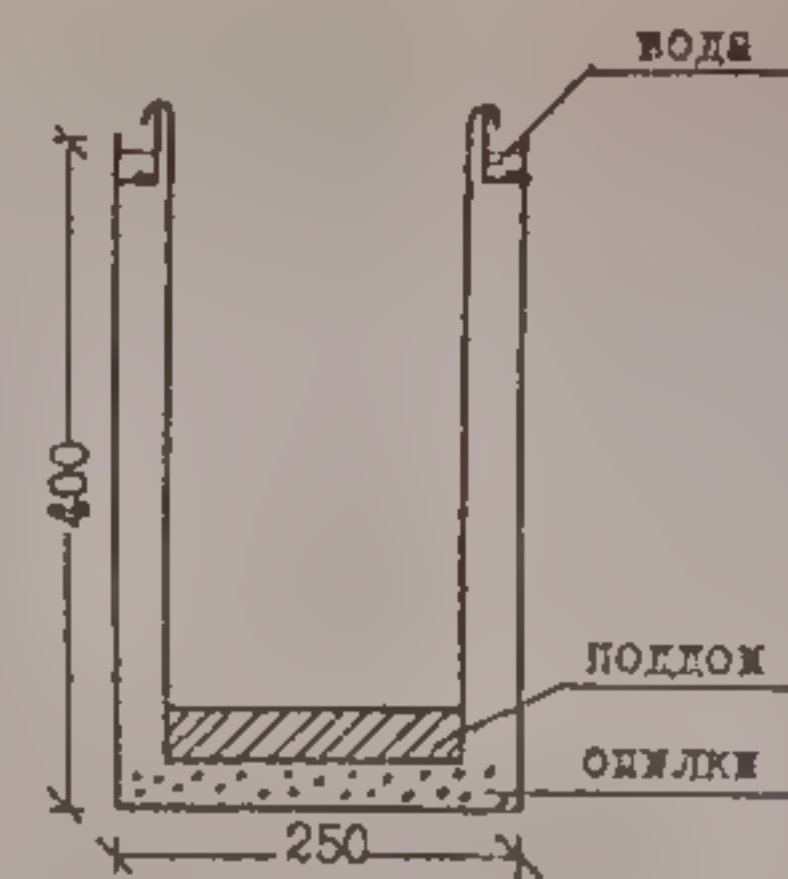


Рис. 1

ки и подвешивают на поперечных стержнях, расположенных вверху копильни. В желоб (см. рис. 1) наливают воды чуть больше половины его объема и накрывают крышкой, ставят на максимальный огонь газовой горелки. Воздух в копильне, нагреваясь, расширяется и начинает выходить сквозь воду. Чтобы крышку не сорвало, удобнее направить выходящие газы в один угол, для чего на противоположный по диагонали угол кладут небольшой груз. Вода сдерживает выход горячего воздуха и частично очищает его от запахов, что позволяет проводить копчение на обычной кухне. Через 5-6 минут огонь надо уменьшить, но "бульканье" воды не должно прекратиться, а только чуть замедлиться. Периодически воду надо доливать, чтобы не уменьшалась герметичность емкости.

Срок готовности продуктов примерно таков: птица, рыба — 30-35 минут, мясо, сало — 50-60 минут. Кстати, очень вкусны коп-

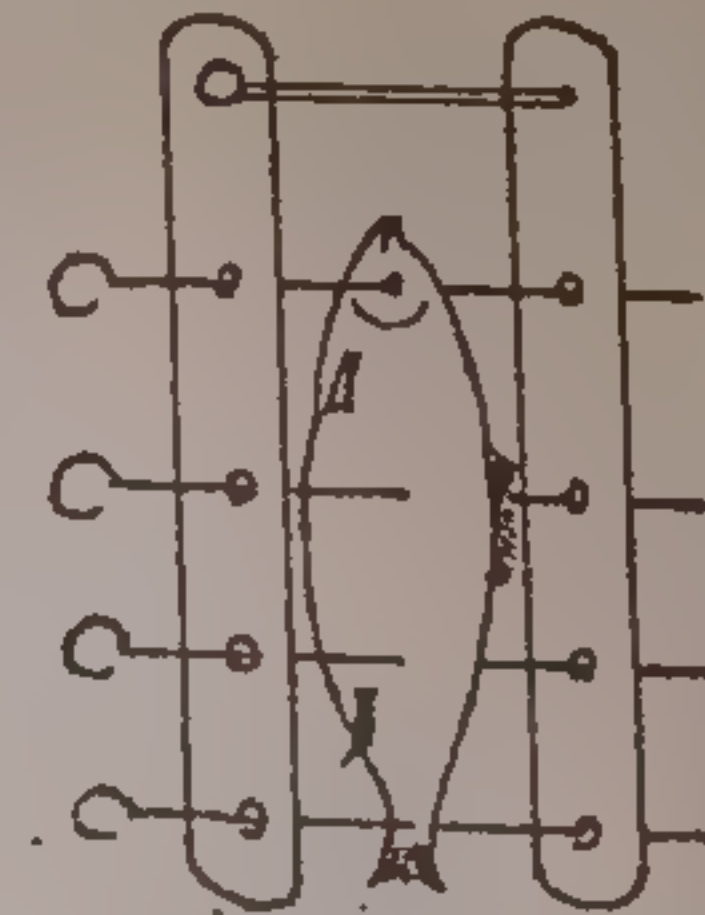


Рис. 2

ченые сосиски, сардельки, вареные колбасы. Их подготовка к копчению заключается в прокалывании обочечки в нескольких местах вилкой. Готовят их недолго — минут 20. С копчением рыбы несколько сложнее, подвешивать ее надо за хвост, чтобы с нее все стекло на поддон. Но во время копчения она размягчается и может сорваться с крючка. Поэтому рыбу обычно рекомендуют класть горизонтально — на сетку, но в этом случае она коптится неравномерно, а переворачивать ее довольно хлопотно. Я для себя изготовил специальную подвеску для рыбы, состоящую из двух металлических пластин шириной 2 см и длиной 25 см, в них просверлен ряд отверстий. Через них продевают сквозь рыбу 3-4 шпильки из проволоки диаметром 1,5-2 мм, которые поддерживают рыбу в нескольких местах

и не дают ей сорваться с крючка. Такая подвеска способствует более качественной обработке продукта и большей загрузке копильни.

После завершения работы копильню снимают с огня и дают ей остыть, не открывая. Готовые продукты подают на стол в горячем или в холодном виде. Хранить их можно в холодильнике в течение нескольких дней.

Справедливости ради следует отметить, что в последнее время многие диетологи и другие специалисты по питанию говорят о наличии в копченых продуктах вредных для здоровья веществ. Однако многотысячелетний опыт человечества тоже кое-что значит. Правда, на современных предприятиях применяют передовые технологии и коптят продукты бездымным способом, но в домашних условиях сделать это весьма непросто. Тем же, кто любит копчености, но остерегается их употреблять, могу посоветовать снимать верхний слой (самый вкусный!) — кожу с рыбы и птицы, обрезать верхнюю тонкую корочку с мяса. По-моему, копченые продукты вкуснее жареных и более безвредны, но в этом вопросе свое мнение надлежит оставлять при себе. А тот, кто освоит такой способ приготовления пищи, будет с лихвой вознагражден за свой труд.

В. ПАВЛОВ

Стевия растёт в квартире

Во всем мире широкое распространение получили искусственные заменители сахара, такие как сорбит, ксилит, аспартам. По сравнению с сахаром, они содержат мало калорий и не вызывают кариеса. Однако в связи с их канцерогенностью и другими нежелательными свойствами в настоящее время возрос интерес к растительным источникам сладких веществ, в частности, к уникальному по своим свойствам растению — стевии.

Она относится к семейству сложноцветных. В диком виде произрастает в Южной Америке, на границе между Бразилией и Парагваем. Внешний вид стевии более чем скромный. Взрослое растение вырастает до 60—90 см в высоту. На сильно опушенном стебле с супротивно расположенными листьями весной появляются мелкие белые цветки. Корневище располагается неглубоко и имеет многочисленные нитевидные корни.

Основным веществом, придающим сладкий вкус растению, является стевия-озид. Он относится к дитерпеновым гликозидам и составляет 3—8% массы сухих листьев. В 70-х годах в Японии открыли метод его очистки. В результате этого стали получать белый кристаллический порошок в 300 раз слаще сахара.

В настоящее время стевия-озид потребляется миллионами людей во всем мире. Поскольку он устойчив к нагреванию до 200 градусов, его используют для приготовления йогуртов, сладостей, кондитерских изделий, а также напитков и маринадов. Кроме того, стевия-озид имеет ряд других преимуществ: он малокалориен, не поднимает уровень глюкозы в крови, что очень важно для диабетиков, нетоксичен, имеет длительный срок хранения.

Вместо стевия-озида можно применять свежие высушенные листья стевии. Их употребление способ-

ствует восстановлению сил и снятию усталости после умственной и мышечной работы, нормализует пищеварение и желудочно-кишечную деятельность, регулирует давление крови, улучшает сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям. Водный экстракт листьев ускоряет заживление ран, ожогов, помогает при различных заболеваниях кожи. Не случайно индейцы Америки применяли листья стевии как средство, снимающее усталость, способствующее пищеварению и желудочно-кишечной деятельности, регулирующее давление. Поэтому для садоводов-любителей это растение представляет большой интерес.

В связи с малоизученностью особенностей выращивания стевии в нашей стране на Саратовской опытной станции садоводства ведется работа по следующим направлениям:

— разработка методов зеленого черенкования, имеющего наибольший ко-

эффициент размножения и наилучшую приживаемость черенков;

— изучение периодов роста и развития растения в течение вегетации и разработка технологии выращивания стевии;

— разработка способов зимнего хранения корневищ, обеспечивающих их наилучшую сохранность.

Мы уже имеем трехлетний опыт выращивания этого растения, и поэтому можем поделиться им с теми, кто заинтересовался этим редким растением.

Размножается стевия при помощи корневых отпрысков, а также стеблевыми зелеными черенками и in vitro (в пробирках). Этот факт, а также необходимость зимнего хранения корневищ в специальном помещении (корневища стевии гибнут при температуре около 0 градусов) создает определенные трудности. Но все же выращивать ее стоит, особенно тем, кто хочет похудеть или страдает диабетом.

Высаживать растения в

открытый грунт можно в середине мая, лучше всего под пленку, чтобы избежать повреждения заморозками (надземная часть погибает при плюс 6—8 градусов С). Позднее пленку необходимо снять. Схема посадки 20х45. Стевия нетребовательна к почвенному плодородию, но плохо переносит кислые почвы. Желательно внести хорошо перепревший навоз или компост, предварительно тщательно перемешав его с землей. В лунку можно добавить немного азотных удобрений. Уход за растениями заключается в ежедневных увлажняющих поливах утром и вечером, прополках, мульчировании. Раз в месяц нужно делать подкормки минеральными удобрениями или раствором коровяка (1:10).

В течение вегетации можно несильно подрезать на зелень листья и стебли. Траву можно использовать в свежем виде или высушить в тени.

До наступления заморозков (в середине сен-

тября) растения вместе с корневищем выкапывают, отбраковывают больные и слабые и обрезают надземную часть, оставив "пеньки" высотой 5 см. Затем, ни в коем случае не подсушивая, корневища нужно уложить в ящики с влажным песком или опилками, оставив на поверхности "пеньки", и поставить в подвал. Оптимальная температура при хранении 5—7 градусов тепла, влажность около 50%. Можно хранить в комнатных условиях, но для этого необходима подсветка.

Если вы заинтересовались этим уникальным растением, то приобрести рассаду стевии можно на Саратовской опытной станции садоводства (проезд автобусом № 226 до остановки "ОПХ").

Телефон 42-17-63.

А. КРАСНОВ,
ст. научный сотрудник
Саратовской опытной
станции садоводства
Л. ЗЕМСКОВ,
аспирант СГСХА

Огород на подоконнике

Зеленные культуры посадим зимой

Петрушка

В январе можно посеять петрушку кудрявую семенами. Через 1,5—2 месяца можно срезать листья. Высаживают пророщенными семенами, которые предварительно держат 10—12 дней в холодильнике при температуре +1—плюс 2 градуса. Семена проращивают частично в холодильнике и всходят в январе. Семена можно

ных витаминов.

Листовые сорта могут формировать до 100 мелких листьев, черешковые — меньше, но с широкими мясистыми черешками, хотя они не образуют корнеплоды.

После каждой срезки подкармливают мочевиной (20—30 г на кв. м) и суперфосфатом (20—30 г). Используют для подкормок

Чтобы иметь зелень непрерывно, надо сеять борago с интервалом в 14—15 дней, начиная с конца января. Поливают умеренно, а перед срезкой листьев грунт надо слегка подсушить, чтобы усилить аромат листьев.

Через 25—30 дней приступают к уборке. Можно собирать отдельные листья или растения целиком. В полиэтиленовых пакетах огуречная трава хранится в холодильнике несколько дней.

Кресс-салат

или выдерживают все растение целиком.

Пекинская капуста

Содержит очень много витамина С (до 80 мг). Ее выращивают в основном в зимние месяцы и в начале весны, когда недостаток витаминов ощущается наиболее остро. Сеять можно в несколько сроков рядами или вразброс по 2—3 г/кв.м. Расстояние между растениями 10х10 см. Прореживают при смыкании растений.

При высокой температуре и недостатке влаги бы-

стрей созревают на 15—20 дней позже. Сеют с междурядьями 6—7 см по 3—5 г/кв.м. Прореживают на таком же расстоянии. Глубина заделки семян 0,5 см. Рекомендуются сажать на постоянное место рассадой.

Салат начинают сеять с начала января. Конечно, в январе-феврале недостаточно света, и побеги могут сильно вытянуться, поэтому до появления первого листа всходы надо держать при температуре не выше 12 градусов, затем увеличить температуру до

бывое, не требовательное к влаге. При длинном дне и высокой температуре быстро стрелкуется. Сеют вразброс или рядами. До появления всходов держат в теплом темном месте, затем переносят на свет. Посев повторяют через 10—15 дней. Норма высева 1 г на кв.м. Глубина заделки 0,5 см. Размещают растения рядами 5х5 см, тогда их листья не будут грубеть.

Выгодно выращивать только молодые растения (2—3 листа). Поливают умеренно и дают обильный полив

Зеленные культуры посадим зимой

Петрушка

В январе можно посеять петрушку кудрявую семенами. Через 1,5-2 месяца можно срезать листья. Высаживают пророщенными семенами, которые предварительно держат 10-12 дней в холодильнике при температуре минус 1—плюс 2 градуса. Они проходят частичную яровизацию и всходят на 5-7-й день. Ускорить появление всходов можно замачиванием семян в растворе биогумуса. Сеют на глубину 1-1,5 см по схеме, как при выгонке. Прореживают через 3-4 см. Можно выращивать рассаду с подсветкой. Рассаживают в фазе 1-2 листа.

Сельдерей

Имеет три разновидности: корневой, листовой и черешковый. Наиболее хороший прирост листьев за короткий срок дает листового сельдерея, к тому же его листья особенно ценны содержанием в них различных

витаминов.

Листовые сорта могут формировать до 100 мелких листьев, черешковые — меньше, но с широкими мясистыми черешками, хотя они не образуют корнеплоды.

После каждой срезки подкармливают мочевиной (20-30 г на кв. м) и суперфосфатом (20-30 г). Используют для подкормок золу и биогумус. Оптимальная температура 12-18 градусов и влажность воздуха 60-80%. Уход такой же, как за петрушкой.

Огуречная трава (бораго)

Молодые листья этой травы пахнут огурцом. Растение очень холодостойкое, может развиваться и при пониженной освещенности. Мало поражается болезнями. Глубина заделки семян 2 см, междурядия 6-8 см. Прореживают в фазе 1-2 листа на 8-10 см. Чтобы увеличить урожай, рекомендуют проредить через ряд.

Чтобы иметь зелень непрерывно, надо сеять бораго с интервалом в 14-15 дней, начиная с конца января. Поливают умеренно, а перед срезкой листьев грунт надо слегка подсушить, чтобы усилить аромат листьев.

Через 25-30 дней приступают к уборке. Можно собирать отдельные листья или растения целиком. В полиэтиленовых пакетах огуречная трава хранится в холодильнике несколько дней.

Кресс-салат

Очень богат витамином С, солями йода, калия, кальция, фосфора. По вкусу напоминает хрен. Одна или две веточки кресс-салата обеспечивают суточную потребность человека в йоде. Улучшает сон и снижает артериальное давление.

Выращивают круглый год. В посуду насыпают слой песка или грунта 5-7 см. Всходы появляются через 2-3 дня. В фазе 3-4 листьев растения прореживают через 6-7 см. Через 20-25 дней урожай готов. Листья срезают выборочно

или выдергивают все растение целиком.

Пекинская капуста

Содержит очень много витамина С (до 80 мг). Ее выращивают в основном в зимние месяцы и в начале весны, когда недостаток витаминов ощущается наиболее остро. Сеять можно в несколько сроков рядами или вразброс по 2-3 г/кв.м. Расстояние между растениями 10х10 см. Прореживают при смыкании растений.

При высокой температуре и недостатке влаги быстро стрелкуется. Через 20-35 дней начинают уборку. Растения выдергивают выборочно при достижении ими высоты 8-10 см. При недостаточном освещении растут намного лучше, чем салат.

Салат

Его сорта делятся на листовые и кочанные. В зимне-весенний период используют листовые сорта, к примеру, подходит сорт Московский парниковый. Он ранний и поспевает через 25-40 дней. Остальные сор-

та созревают на 15-20 дней позже. Сеют с междурядиями 6-7 см по 3-5 г/кв.м. Прореживают на таком же расстоянии. Глубина заделки семян 0,5 см. Рекомендуют сажать на постоянное место рассадой.

Салат начинают сеять с начала января. Конечно, в январе-феврале недостаточно света, и побеги могут сильно вытянуться, поэтому до появления первого листа всходы надо держать при температуре не выше 12 градусов, затем увеличить температуру до 18 градусов. Поливать необходимо редко, но обильно, можно подкормить 1-2 раза мочевиной по 4-5 г на кв.м. Убирают выборочно при наличии 7-8 листьев. Выдергивают растения с корнем.

Горчица листовая

Популярны для зимнего посева сорта Волнушка, Муравушка, Скороспелая. Эта культура очень богата витаминами, солями кальция, железа, содержит горчичное масло. Растение холодостойкое и светолю-

бное, не требовательное к влаге. При длинном дне и высокой температуре быстро стрелкуется. Сеют вразброс или рядками. До появления всходов держат в теплом темном месте, затем переносят на свет. Посев повторяют через 10-15 дней. Норма высева 1 г на кв.м. Глубина заделки 0,5 см. Размещают растения рядами 5х5 см, тогда их листья не будут грубеть.

Выгодно выращивать только молодые растения (2-3 листа). Поливают умеренно и дают одну подкормку мочевиной (2 г на л). Всходы держат при температуре 16-18 градусов, начинают убирать через 2-3 недели, пока на листьях не появилось опущение.

Мангольд

В листьях и черешках содержится много сахара, витамина С, каротина. Они богаты солями кальция, фосфора и железа. Корни сажают мостовым способом, верхушку не засыпают во избежание загнивания. Урожайность более 8 кг на кв.м. И. НИКОНОВ

Дела сезонные

Зимняя выгонка винограда

С момента оладания листьев и до середины зимы (примерно 2-3 месяца) виноградная лоза находится в глубоком покое. В это время она максимально устойчива к сильным морозам и не реагирует на создание благоприятных для вегетации условий. Повышение температуры, наличие света и влаги не могут вызвать пробуждение почек. Но уже с февраля начинается фаза относительного (вынужденного) покоя. В это время черенок винограда можно сравнить с семенем. При намачивании он набухает и с повышением температуры начинает пробуждаться. Наступает достаточно рискованный период для растущего винограда, когда он хуже всего переносит действие сильных морозов. А для виноградарей-любителей это время означает, что можно приступать к выгон-

ке черенков.

Зимняя выгонка винограда, т.е. посадка черенков в стаканчики, дает выигрыш во времени при получении саженцев. Кроме того, таким ускоренным способом можно получить саженцы из одно-двух-глазковых черенков, если есть опасения, что вы не сможете сохранить посадочный материал до весны. Разумеется, для выгонки годятся и более длинные черенки.

Обычно стаканчики делают из полиэтиленовой пленки или из крафт-бумаги — без дна, диаметром 7-8 и высотой 15-20 см. Подготовленные полоски прошивают на швейной машинке или обвязывают шпагатом. Наполненные опилками, плодородной землей или смесью того и другого, их плотно устанавливают в поддон, мелкую кастрюльку или неглубокий ящик.

Поверх субстрата насыпают одно-двух-сантиметровый слой песка.

В стаканчик вставляют черенок так, чтобы его нижний срез (сделанный перпендикулярно под нижним глазком) на 4 см не доходил до донца и до стенок стаканчика. Иногда, чтобы ускорить образование корней, нижнюю часть черенка слегка бороздуют вдоль остро отточенным лезвием ножа — не повреждая древесину, а только вскрывая тоненькую пленку, самый верхний слой коры. После посадки черенка субстрат обильно промачивают подогретой до 40 градусов водой. Если стаканчиков с посадочным материалом много и много сортов винограда подготовлено к выгонке, то в каждый целесообразно вложить бумажку с названием сорта. Затем ящик с посадочным материалом сверху накрывают пленкой и ставят у окна — на обогреваемые батареи. Однако надо сле-

дить, чтобы температура в нем не поднималась выше 20-30 градусов и периодически проветривать, а при подсыхании песка поливать теплой, желательно талой снеговой водой.

После того, как минует опасность возвратных весенних заморозков, отросшие побеги начинают постепенно приучать к условиям открытого грунта. Ящик с растениями сначала на 1-2 часа, а потом и на более длительное время в теплый день выносят на балкон, лоджию, притеняя от прямых солнечных лучей. К концу срока закаливания саженцы можно выносить на открытый воздух на целый день. Пересаживают зеленые растения в сад (в школку) после того, как установится тепло, и температура почвы на глубине 25-30 см будет выше 12 градусов.

Если закаленный саженец нужно посадить сразу на постоянное место, следует заранее подготовить

довольно просторную посадочную яму с плодородной землей глубиной до 1 м и такой же ширины, длину можно даже увеличить. Обычно виноградные кустики сажают в траншею на расстоянии от 1,5 до 3-х метров, в зависимости от силы роста сорта.

На постоянное место саженцы помещают поглубже. В посадочной яме, заполненной плодородной землей, делают конические ямки глубиной в 60 см, на дно помещают стаканчик с саженцем, обсыпают его со всех сторон черной землей, затем аккуратно взрезают и вынимают обертку. В яму, по мере роста виноградного побега, подсыпают приготовленную плодородную землю почти до поверхности почвы. Помните о том, что в первые два года ваша главная забота о саженце будет заключаться в защите его от подмерзания, причем, даже морозостойкие сорта, пока не приживутся, очень уязвимы к любому

испытанию холодными ветрами и низкими температурами.

После посадки саженцы поливают. Чтобы после каждого полива на поверхности почвы не образовывалась корка, лунку в диаметре 70-80 см надо замульчировать — насыпать слой старого навоза толщиной 3-4 см. Рядом нужно поставить колышек или другую опору для подвязки зеленых побегов. В первый год их можно подвязывать в вертикальном положении.

Черенки новейших комплексов устойчивых сортов винограда по цене 15 тыс. рублей и саженцы тонкокорого грецкого ореха по цене 30 тыс. рублей с консультацией по выращиванию можно получить, позвонив по тел. 26-25-23 в г. Саратове. Иногородним черенки и саженцы высылаются по почте. Обращайтесь по адресу: 410002 Саратов, Обуховский пер., 12-45.

Э. ЕВАНГЕЛИСТА

Королева цветочного мира

Петунию в многообразном мире цветочных растений по праву называют королевой. Она красива и неприхотлива, нетребовательна к уходу, не боится сухости и ветров, цветет и развивается даже при недостатке влаги. Особенно следует обратить внимание на это растение начинающим садоводам.

Петуния садовая — сильноразветвленная, прямостоячая или стелющаяся культура, которая может достигать высоты от 20 до 75 см. Корень неглубокий, стержневой, ветвистый. Диаметр цветков ее от 6 до 12 см, окраска белая, желтая, сиреневая, фиолетовая, различных оттенков: розовая, карминная и ярко-красная, с каймой или полосами. Имеются махровые и висячие петунии. Эти цветы настолько неприхотливы, что растут на любых садовых

почвах, предпочитая солнечные места. Крупноцветковые петунии более теплолюбивы и требовательны к условиям произрастания, цветки их страдают от затяжных дождей.

У каждой из этих групп есть низкие компактные формы, у которых боковые стебли отходят от главного под прямым или под острым углом, образуя плотный сферической формы куст. Отдельно стоит группа балконных петуний с длинными, свисающими стеблями, устойчивых к неблагоприятным условиям произрастания. Имеется много гибридов, отличающихся по декоративным качествам, по раннему цветению, компактному росту.

Размножают петунию семенами посевом прямо в грунт или рассадой, которую сеют в середине-конце марта и держат при темпе-

ратуре не ниже 20 градусов тепла. В грунт такую рассаду можно высаживать тогда, когда минует угроза заморозков, делая интервалы между растениями 25-35 см. Можно высевать семена сразу в грунт в мае. От посева до всходов проходит 8-10 дней, затем их необходимо проредить. Цветение начинается в июне и продолжается до заморозков. Подкармливаю я это растение только настоем трав.

Ампельные сорта размножают чаще черенками, так как семена в наших условиях могут не завязаться. Укоренение проводят в середине лета в горшках на балконе: перед морозами растения необходимо внести в помещение — они послужат маточниками. В комнате можно укоренять петунию даже осенью. Обычно в феврале лезвием бритвы срезают молодые побеги на черенки, удалив нижние листья, ставят для укоренения в стакан с

водой, добавив в нее несколько капель раствора марганцовки. Если черенки начнут подвядать, их надо опрыснуть водой. Молодые растения высаживают в горшочки с землей и накрыва-

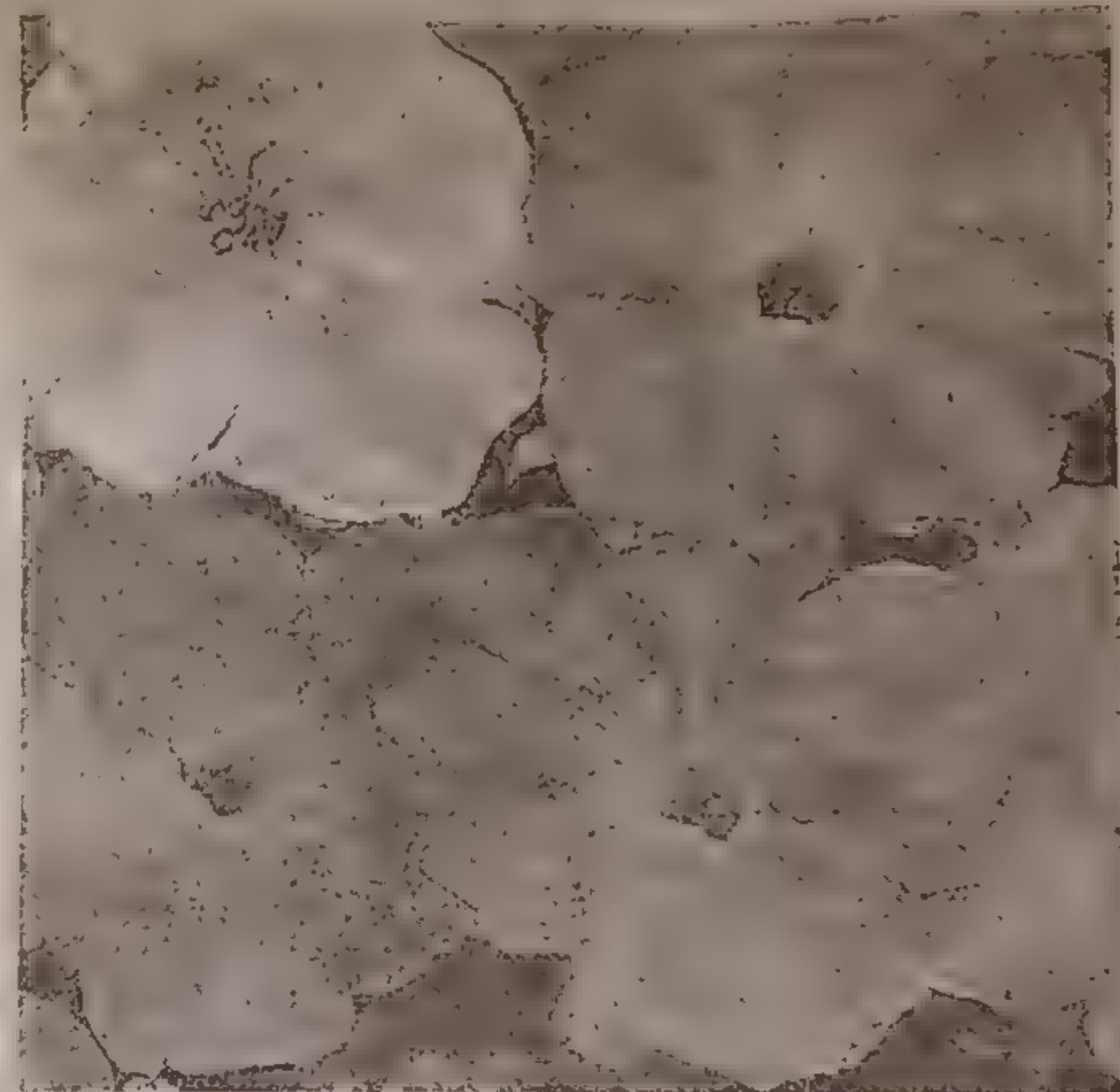
ют на 5-6 дней стеклянной банкой. На окна они стоят до середины апреля. С наступлением теплых дней растения выносят на балкон, где они постепенно привыкают к новым усло-

виям, закаляются. В конце апреля укоренившиеся черенки можно высадить в балконные ящики, они уже не боятся весенних заморозков. В крайнем случае их можно накрыть пленкой. В ящиках петунии лучше высаживать в первом ряду, где светлее, и так, чтобы побеги не падали.

Петуния может страдать от бактериального увядания, гнили корней и основания стебля, на листьях, стеблях и цветках в сырую погоду может развиваться серая плесень, на листьях — мучнистая роса, пятнистости, вызываемые грибами. Может повреждаться колорадским жуком и слизнями. Меры борьбы против заболеваний такие же, как и у других растений.

Петуния хорошо смотрится вдоль дорожек, красивы яркие «пяточки» из нее на фоне зеленых овощных грядок, она хороша на балконах и лоджиях, в горшках на окнах.

А.ФИЛИМОНОВА



Вы просили рассказать

Разновидности герани

Пеларгониум душистый (герань). Самый неприхотливый из пеларгониумов, может расти даже на северных окнах. Листья раздельные или рассеченные, в волосках содержится душистое масло. Поэтому даже при легком прикосновении

издают сильный приятный запах, напоминающий запах лимона. Цветки мелкие, чаще розового или фиолетового цвета, с темными пятнами на двух верхних лепестках.

Пеларгониум зональный. Самый распростра-

ненный из пеларгониумов. Листья с длинными черешками, округло-почковидной формы. В зависимости от сорта цветки могут быть простыми или махровыми. Цветет с ранней весны до поздней осени, образует пышные зонтики цветков. Чтобы цвело долго и обильно, летом растение держат

в солнечном месте, а зимой в прохладном при умеренном поливе.

Весной растения пересаживают, после чего побеги обрезают, оставляя 3-4 глазка, иначе образуются высокие, оголенные, слабоцветущие кусты. Легко размножается черенками. После срезки черенки слег-

ка подсушивают, помещая на 1-2 часа в затененном месте.

Пеларгониум крупноцветковый. Листья остролопастные с мелкозубчатыми краями. Цветки крупные, простые или махровые, разнообразной окраски — от чисто белой до темно-красной. Закладка цветочных

почек происходит зимой при температуре 11-13 градусов и хорошем освещении, в противном случае растения не зацветают. Пересаживают весной, старые побеги слегка обрезают. Не переносит короткую обрезку. Выделяемое листьями эфирное масло действует успокаивающе на нервную систему.

И.НИКОНОВ

Вопрос — ответ

МОЖНО ЛИ СДЕЛАТЬ ТАК, ЧТОБЫ ВЕТОЧКА СИРЕНИ ЗАЦВЕЛА ЗИМОЙ?

Знаете ли вы, что в домашних условиях выгонять сирень труднее, чем другие растения. Как это можно

сделать? Для этого надо таявшие веточки надо погрузить на 12 часов воду, температура которой 30 градусов. Затем концы подрезать, расщепить и

сахара, 8 г алюмокалиевых квасцов, 3 г хлористого калия на 10 л воды.

В помещении нужно поддерживать температуру 20-

градусов. С распусканием почек температуру воздуха снизить до 15-17 градусов. Через 7 дней раствор заменить свежим (но без

должны распуститься через 15-20 дней.

Цветущие ветки поставить в воду, добавив в нее 2-3 г лимонной кислоты.

МОЖНО ЛИ СДЕЛАТЬ ТАК, ЧТОБЫ ВЕТОЧКА СИРЕНИ ЗАЦВЕЛА ЗИМОЙ?

(Л. Маторина и др.)
Многочисленный опыт садоводов свидетельст-

вует, что в домашних условиях выгонять сирень труднее, чем другие растения. Как это можно сделать?

Ветки сирени следует срезать в декабре. От-

таявшие веточки надо погрузить на 12 часов воду, температура которой 30 градусов. Затем концы подрезать, расщепить и опустить в раствор следующего состава: 300 г

сахара, 8 г алюмокалиевых квасцов, 3 г хлористого калия на 10 л воды.

В помещении нужно поддерживать температуру 20-24 градуса, а растения часто опрыскивать теплой

водой. С распусканием почек температуру воздуха снизить до 15-17 градусов. Через 7 дней раствор заменить свежим (но без сахара!). Концы стеблей снова подрезать. Цветы

должны распуститься через 15-20 дней.

Цветущие ветки поставить в воду, добавив в нее 2-3 г лимонной кислоты (на 10 л). Букеты могут сохранять свежесть в течение недели.

Дела сезонные

Как сохранить клубнелуковицы гладиолусов зимой

В условиях городской квартиры сохранить клубнелуковицы гладиолусов сложно. Необходимо найти в ней такое место, где держалась бы постоянная температура воздуха в пределах плюс 5-10 градусов, а нужную влажность обеспе-

чить за счет изоляции от жилого помещения и отопительных приборов. Подходящее место для хранения луковиц может оказаться между рамами окон или дверями балкона, в прихожей у входной двери, в туа-



лете около водопроводных труб с холодной водой. Клубнелуковицы хранят в открытом полиэтиленовом пакете в сухом чистом песке, что предохраняет их от пересыхания. Небольшое количество клубнелуковиц можно положить в домашнем холодильнике на нижних полках, завернув их в бумагу.

При хранении в любом месте клубнелуковицы сле-

дует обязательно просматривать хотя бы раз в 2 недели, проветривать и в случае появления плесени немного просушивать, а при появлении пятен обработать заболевшие и отложить их в отдельный пакет. Их выдерживают в 0,5%-ном растворе марганцовокислого калия в течение 1-2 часов или в 1%-ном растворе питьевой соды в течение 10-12 часов, затем просушивают.

Цветочный гороскоп

Какое растение принесет вам удачу?

Предсказания бывают разные. В канун Нового года появляется огромное количество гороскопов. Часто бывает даже трудно разобраться, что же они сулят, а потому мы стараемся запомнить только хорошее.

Не могут обойтись без предсказаний и садоводы, но для них особый интерес представляют те, что сулят богатый урожай или каким-то образом связаны с растениями и цветами. Предлагаем вам новозеландский гороскоп (есть, оказывается, и такой!). Он поможет выбрать свои растения, то есть те, что принесут вам в новом году достаток. Нужно только посадить их в своем саду и хорошо за ними ухаживать.

Если вы по знаку **Стрелец**, то ваша стихия — пряные культуры. А потому ароматные травы, такие, как тимьян, майоран, сальвии и другие, следует не только выращивать в саду, но даже посадить на подоконнике и употреблять как можно чаще. Не забудьте о мускатном орехе. Его присутствие на новогоднем столе — обязательное условие для достижения желаний.

В саду у **Козерога** обязательно должны расти хвойные деревья или кустарники. Они, прекрасно будут смотреться в сочетании с вереском. Находясь рядом с ними, вы будете чувствовать умиротворение и спокойствие. Когда вы будете ухаживать за ними, вас может посетить вдохно-

вание и творческое озарение. Обязательно добавьте в посадки ноготки (календулу) — это тоже ваше растение.

Водолей хорошо себя чувствует среди берез. В саду вашими деревьями являются слива и груша. Они дадут прекрасные урожаи и благотворно повлияют на ваше самочувствие. Хорошие урожаи вы получите, посадив пряные и ароматные травы. Среди цветов следует выделить георгины и дельфиниумы, в вашем саду они будут отличаться особой красотой, ароматом, неописуемыми оттенками.

Рыбы должны уделить внимание растениям, обладающим сильным ароматом. Ваши цветы — сирень, мята, лаванда. Они же, но выращенные садоводами, родившимися под другими знаками, никогда не будут иметь такого стойкого за-

паха, как те, что будет цвести в саду у Рыб.

Овен может быть доволен. Вам в этом году особенно повезет, так как в саду все будет расти как на дрожжах. Вы будете способны создать просто сказочный сад, но в нем обязательно следует посадить герань. Если же свои силы направите на семенное размножение плодовых и ягодных культур, то получите оригинальные, просто фантастические формы.

Телец должен посадить побольше фенхеля и тимьяна — ожидается большой урожай. Ухаживая за ними, вы добьетесь небывалых успехов. Настоящий жасмин, конский каштан, чубушник — это тоже ваши растения. Хотя бы одно растение из выше перечисленных, но нужно иметь в своем саду. Почаще гуляйте в аллеях и парках, где растут эти деревья — вас

ждет творческое озарение, а, возможно, вы встретите человека своей мечты.

Близнецы огородники по призванию. Овощи, выращенные вами, особенно вкусны и урожайны, целебны. Ваши родные останутся довольны вашими садово-огородными начинаниями. Ваше дерево — шелковица.

Лилии, бегонии и лаванда — это растения всех, кто родился под знаком **Рака**. Этот год обещает вам богатый урожай чеснока.

Удачными будут посадки жасмина, малины, земляники, сладкого горошка для тех, кто появился на свет под знаком **Льва**. Вы можете радоваться: самые вкусные и душистые растения в этом году — ваши.

Методичный ум и умелые руки **Дев** помогут обладателям этого знака во многих садово-огородных начинаниях. Обладатели ог-

ромного терпения, они могут браться за любую работу как на участке, так и дома. Например, можно даже попробовать выращивать кактусы из семян. Результаты поразят вас самих, но особенно ваших близких.

Весы не должны зарывать в землю свое художественное чутье — в этом году им по силам создать уникальный цветник. В саду обязательно следует посадить мяту и петрушку. Айва (в том числе и японская) порадуют вас и цветением, и плодами.

Скорпион должен обратить внимание на цветовую гамму растений. Вам следует выращивать любые культуры красного и розового цвета. Розы, гвоздики, земляника, красноплодные и даже краснолистные деревья и кустарники — ваша стихия. **Н. АЛЕКСЕЕВА**, по материалам новозеландского гороскопа

К Рождеству — курник!

Курник всегда считался свадебным пирогом, выпекался отдельно для жениха и невесты. Позднее его стали подавать уже не только к свадебному столу. Классический курник делают из двух видов теста — пресного слоеного и пресного жидкого. Из слоеного теста вырезают потом две лепешки — для основы и для «крышки» курника, а из жидкого — пекут блинчики. Можно приготовить и «облегченный» вариант этого пирога, отказавшись от лепешек и используя только блинчики. Курник — многослойный пирог, в котором запекаются сразу три или четыре вида фарша. Главный из

них, конечно, куриный, он неизменно присутствует в этом блюде, хотя можно использовать и индюшатину. Можно сделать фарш из риса с яйцами или грибной. Не забудьте о зелени петрушки и укропа, их нужно добавлять в каждый слой пирога.

Курник заправляется уже готовым фаршем, поэтому все продукты для него нужно отварить. Мякоть курицы следует пропустить через мясорубку или очень мелко порубить ножом и заправить ее сливочным маслом. Рис перемешать с очень мелко порубленными яйцами, сваренными вкрутую, заправить сливочным маслом. Можно по жела-

нию приготовить четыре вида фарша: из отварного куриного мяса, из риса, из грибов и из яиц.

Куриный фарш готовится из 0,5 кг мяса курицы, 2 стол. ложек масла, 2-3 стол. ложек муки, зелени, черного перца. На рисовый фарш потребуется 1/4 стакана риса, 1 сваренное вкрутую яйцо, 1 стол. ложка сливочного масла, зелень петрушки и укропа, соль. Грибной фарш готовится из 200 г свежих или 50 г сухих грибов, 1 луковицы, 2 стол. ложек сливочного масла, зелени.

На 5 порций для слоеного теста: 260 г муки, 200 г сливочного масла, 100-150 мл холодной воды, 1 чайн. ложка сахара, 1/4 чайн. ложки соли, 1 г лимонной

кислоты. Для жидкого теста (блинчиков): 260 г муки, 3 стакана молока, 5 яиц, 50 г растопленного сливочного масла, 1 стол. ложка сахара, соль. Для смазывания: 1 яйцо, 1 стол. ложка молока.



сеять муку на разделочную доску, выложить кусочки масла и мелко порубить их ножом. Разогреть соль и сахар в воде, добавить муку. Хорошо вымесить, раскатать слоем в полсан-

тиметр. Выложить на доску слой теста, смазать его фаршем, затем слой блинчиков и фаршем из риса, затем слой блинчиков и грибным фаршем. Накрывать все большой лепешкой, смазать ее и места соединения яично-молочной смесью. Сверху несколько раз проколоть вилкой.

Выпекать в разогретой до 150-170 градусов духовке около 30 мин.

Приятного аппетита!

Овсянка. И не только на завтрак

Известно ли вам, что самая дорогая каша — овсяная. Килограммовая пачка «Геркулеса» от фирмы Довгань стоит семь рублей, тогда как заморский рис выше шести не поднимается.

Доказано, что овсяная крупа очень питательна, так как содержит много белка и растительного жира, она является хорошим диетическим продуктом, особенно полезна выздоравливающим и ослабленным больным. Овсяные каши настолько распространены, что во многих странах являются традиционным блюдом для утренних завтраков. Дотошные журналисты утверждают, что даже здравствующая английская королева предпочитает на завтрак именно овсянку. Из крупы готовят супы, запеканки и т. п.

Пользуются популяр-

ностью овсяные хлопья (геркулес) и толокно. Готовят их из крупы высшего качества. Суррогат кофе из овса долгое время был очень популярен на Руси.

Но несмотря на постоянный спрос на продукты переработки, овес в последние годы несколько подзабыт, а потому нелишне напомнить об этой полезной и ценной культуре. Овес — однолетнее растение из семейства злаковых, с линейными цветками, собранными в соцветия-метелки, и пленчатыми зерновками.

В древнем мире овес был распространен от Кореи до Западной Европы, однако Плиний, Катон и другие историки рассматривали его как сорняк и рекомендовали освобождать от него посевы.

Пищевые и кормовые свойства овса были оцене-

ны значительно позже. В настоящее время он является одной из важнейших злаковых (зерновых и зернофуражных) культур.

С древнейших времен овес используется в медицине. Еще Диоскорид применял зерно для компрессов, кашку из него — от поноса, а слизистую жидкость — от кашля.

В зерне овса содержится до 40% крахмала, от 11 до 18% белка, минеральные вещества (фосфор, кальций), витамины А, В1, В2, Е, оно — источник кремния, органических кислот, биотина. Овес превосходит пшеницу по содержанию полиненасыщенных жирных кислот, минеральных веществ, особенно калия и магния, что полезно при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, печени и поджелудочной железы. Содержащийся в овсе магний стимулирует выделение желчи, а это очень хорошо при холециститах.

Настой из овса в народной медицине рекомендуется как желчегонное средство (1 стакан зерна заварить в 1 л воды и томить до выпаривания 1/4 части жидкости). Принимать по 2 столовые ложки 3-4 раза в день.

Из овсяной муки готовят кисели, лечебные отвары (обычно без сахара и соли), которые благотворно действуют на желудок. Назначают их при обострении язвы желудка, гастритах, колитах, тромбозах.

Отвар из крупы (часто с медом) дают как общеукрепляющее средство истощенным больным и при туберкулезе — заболевании, как уточняет медицинская статистика, вновь ставшем очень распространенным и в наше время. Помочь он может и тем, кто твердо решил отказаться от курения. Для этого 100 г овса следует залить 2 литрами воды. Оставить на 4 часа, а затем образовавшуюся массу кипятить в те-

чение часа. Полученный настой процедить, добавить в него сахар по вкусу. Принимать по 100 г 3 раза в день в течение месяца за час до или через час после еды.

С лечебной целью используется даже солома овса, заготовленная в фазе молочной спелости (если раздавить незрелую зерновку — внутри). Это признанное народное мочегонное, ветрогонное, жаропонижающее и спазмолитическое средство, которое используют при мочекаменной болезни.

Народная медицина рекомендует принимать отвары из овсяной соломы и чай. Для приготовления отвара нужно взять 1 столовую ложку сухого сырья и заварить в стакане воды. Прокипятить 5 минут, остудить и принимать в течение дня. Отварами лечат отеки почечного происхождения. Ежедневные 15-минутные горячие ванночки из отвара соломы (1:10) с

последующим осторожным удалением роговых масс помогут тем, кому досаждают мозоли и бородавки. Ванны из свежей овсяной соломы (0,5—1 кг на одну ванну) принимают при обморожении рук или ног, при лечении ревматизма, воспалении суставов, прострелов (люмбагий). Если на теле лишай, экзема, то можно применять местные обмывания.

При повышенной потливости ног принимают ванны из отвара овсяной соломы и дубовой коры. В гомеопатии используют эссенцию из свежих ростков овса.

Спиртовая настойка из зеленых листьев используется как укрепляющее средство. Принимают ее и как тонизирующее при истощении, умственном переутомлении, неврастении, бессоннице, плохом аппетите.

Л. ШЕВЦОВА,
доцент кафедры растениеводства СГСХА им. Н. И. Вавилова

щим и ослабленным больным. Овсяные каши настолько распространены, что во многих странах являются традиционным блюдом для утренних завтраков. Дотошные журналисты утверждают, что даже здравствующая английская королева предпочитает на завтрак именно овсянку. Из крупы готовят супы, запеканки и т. п.

Пользуются популяр-

ные из семейства злаковых, с линейными цветками, собранными в соцветия-метелки, и пленчатыми зерновками.

В древнем мире овес был распространен от Кореи до Западной Европы, однако Плиний, Катон и другие историки рассматривали его как сорняк и рекомендовали освобождать от него посевы.

Пищевые и кормовые свойства овса были оцене-

ние из семейства злаковых, с линейными цветками, собранными в соцветия-метелки, и пленчатыми зерновками. Овес превосходит пшеницу по содержанию полиненасыщенных жирных кислот, минеральных веществ, особенно калия и магния, что полезно при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, печени и поджелудочной железы. Содержащийся в овсе магний стимулирует выделение желчи, а это очень хорошо при холециститах.

Отвар из крупы (часто с медом) дают как общеукрепляющее средство истощенным больным и при туберкулезе — заболевании, как уточняет медицинская статистика, вновь ставшем очень распространенным и в наше время. Помочь он может и тем, кто твердо решил отказаться от курения. Для этого 100 г овса следует залить 2 литрами воды. Оставить на 4 часа, а затем образовавшуюся массу кипятить в те-

рое используют при мочекаменной болезни. Народная медицина рекомендует принимать отвары из овсяной соломы и чай. Для приготовления отвара нужно взять 1 столовую ложку сухого сырья и заварить в стакане воды. Прокипятить 5 минут, остудить и принимать в течение дня. Отварами лечат отеки почечного происхождения. Ежедневные 15-минутные горячие ванночки из отвара соломы (1:10) с

и дубовой коры латии используют эссенции из свежих ростков овса. Спиртовую настойку из зеленых листьев используют как укрепляющее средство. Принимают ее как тонизирующее при истощении, умственном переутомлении, неврастении, бессоннице, плохом аппетите.

Л. ШЕВЦОВА,
доцент кафедры растениеводства СГСХА им. Н. И. Вавилова

Практичной хозяйке

В дело пойдут лоскутки

Царство наших женщин — кухня в доме и на даче, и во все времена они стремились как-то по-особому украсить ее, проявить свою фантазию и мастерство рукодельниц. Самый подходящий стиль для оформления кухни и дачи — «кантри», а попросту лоскутная техника. Давайте попробуем, и вы увидите, как преобразится все вокруг!

Из двух контрастных тканей можно составить «шахматку» (рис.1). Вырежьте четное количество полосок двух цветов. Их ширина должна равняться ширине предполагаемого квадрата в готовом виде плюс 0,75 см на швы с каждой стороны. Сшейте их, чередуя друг с другом через один. Швы разутюжьте на две стороны и разрежьте поперек на полоски шириной, равной А плюс два припуска на швы. Стачайте полоски, предварительно перевернув каждую вторую вверх ногами так, чтобы получился рисунок в клетку.

А вот более сложный рисунок — «Лабиринт». Сначала вычертите схему. Воспользуйтесь нашим образцом на рис.2, но количество полос и их ширина могут быть самыми разнообразными. Пронумеруйте части, сделайте по ним шаблоны и раскроите каждую деталь, не забывая о припусках на швы. Сшивать начинайте с центра и далее по спирали по часовой стрелке, разутюживая швы в одном направлении.

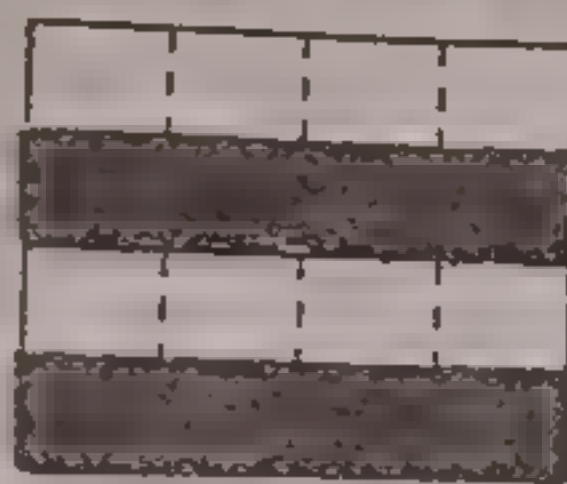
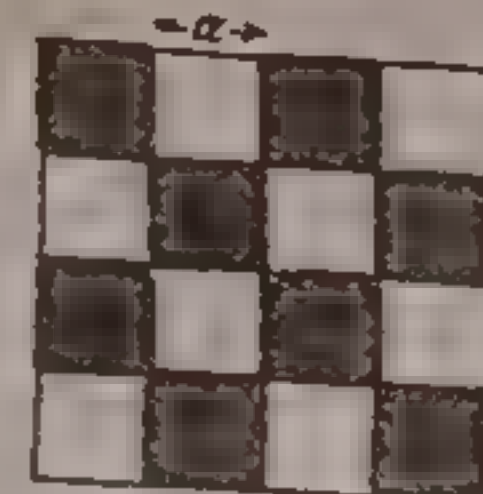
Теперь вы можете соста-

вить и более сложные узоры, например, как на рис.3. Запомните несколько общих правил:

— прежде всего, начертите точную схему и раскроите детали с припусками на швы;

— мелкие геометрические фигуры собираются в более крупные части, а потом со-

бирают в готовое изделие; — обязательно сразу разутюживайте швы или загла-



а (2*0,75)

Рис. 1

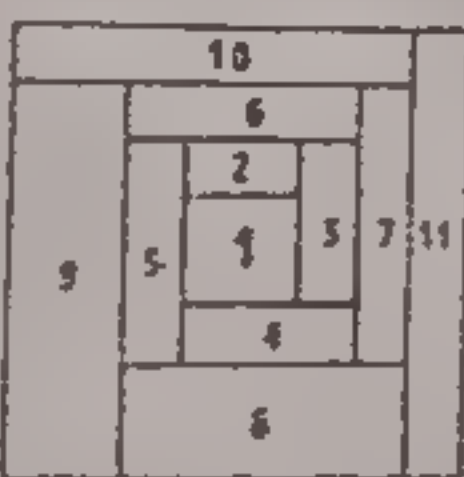


Рис. 2

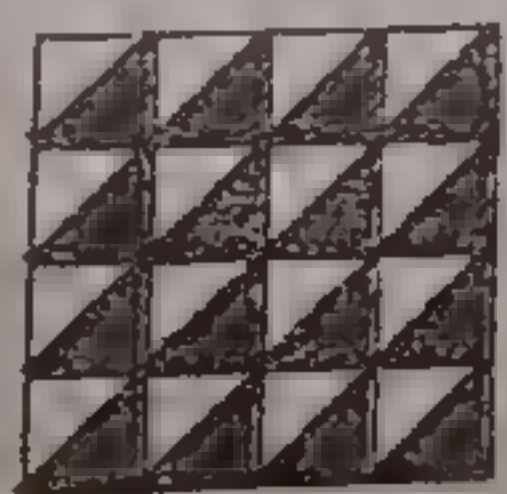
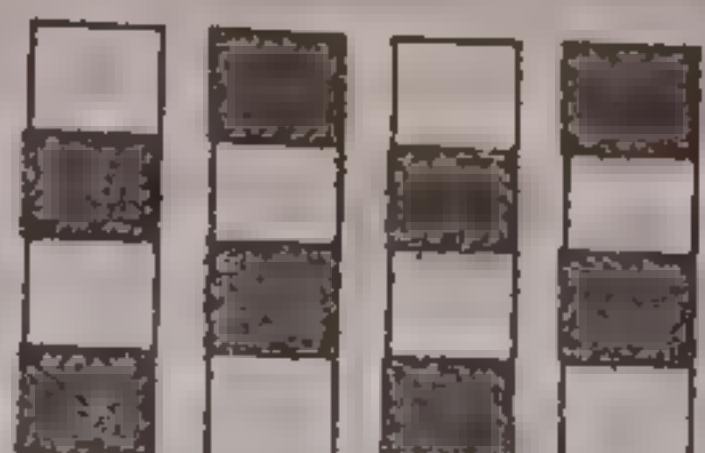
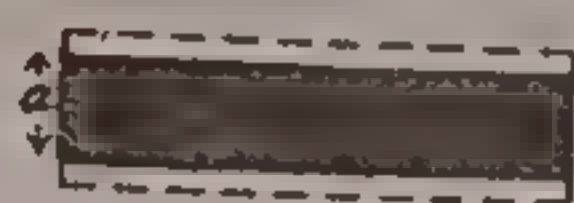
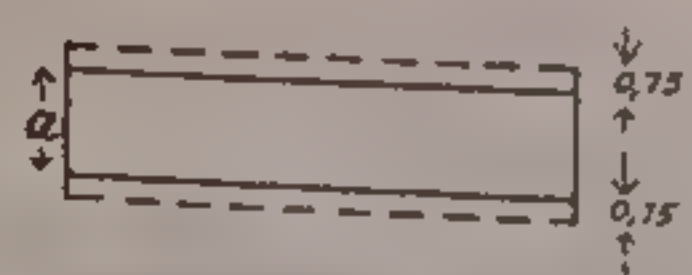


Рис. 3



живайте все на одну сторону.

Лоскутной мозаикой можно украсить шторы, фартуки, прихватки, кухонную ва-режку (рис.4). А хорошо освоив лоскутную технику, вы сможете

звать ее и в одежде, сшить сумочку, жилетку и т.д. В изделиях на теплой прокладке на готовой детали прострочите каждый лоскуток по контуру вместе с ватином, они будут выглядеть рельефнее.

Сшейте грелку на чайник. На рис. 5 дана выкройка

грелки для большого заварочного чайника высотой около 15 см. Выкроите две



Рис. 4

детали №1 и отдельно нижнюю заштрихованную часть для подшивки и четыре полоски для клювика. Сначала сшейте клювик, выверните и набейте ватой. Стачивая две половинки головки, проложите между ними детали клювика, как на рис.6а. Выверните головку, низ подшейте подкройной деталью. Глаза вышейте стебельчатым швом, а шейку — узелками рококо. Набейте ватой, и головка готова.

Деталь №2 трехслойная. Выкроите по две детали из основной ткани, ватина и прокладки. Сшейте две половинки грелки по верхнему краю от цифры 1 до 2, верхнюю часть вместе с ватином, а подкладку отдельно и сложите их швами внутрь. Нижний незашитый край грелки отделайте сборками из кружев и шелковой ленты. Хвост отверните, как на рис.6б, и нашьте на изнаночную сторону кружева по кругу, пришитый край заделайте тесьмой

или лентой, а получившееся окошко (рис.6в) вышейте мелкими цветочками. В последнюю очередь приметайте головку и пристрочите поверхность, отступив 0,3 см от края.

А сшив грелку на чайник, вы получите навык и войдете во вкус, и вам будет совсем нетрудно сделать куклу на самовар. Головку и кисти рук можно взять от старой куклы, сшить из трикотажной ткани и вышить или сделать из палье-маше. Размер головки 10-12 см. Руки и два круга для бюста выкраиваются и стачиваются отдельно от тела, набиваются ватой и при-

рали снизу вверх. Нижний край подверните валиком, так он будет лучше держать форму, и подшейте на руках. Также руками пришейте тело, набитое ватой, к готовой юбке. Волосы у нашей куклы сделаны из шерстяной пряжи, но можно их сделать и из других ниток. В косу вплетены разноцветные ленты из ситцевых лоскутков. Осталось куклу одеть. Выкройка кофты и юбки может быть разнообразной, а уж их отделка — это дело вашей фантазии. Советуем вам использовать ту же лоскутную технику, аппликацию или

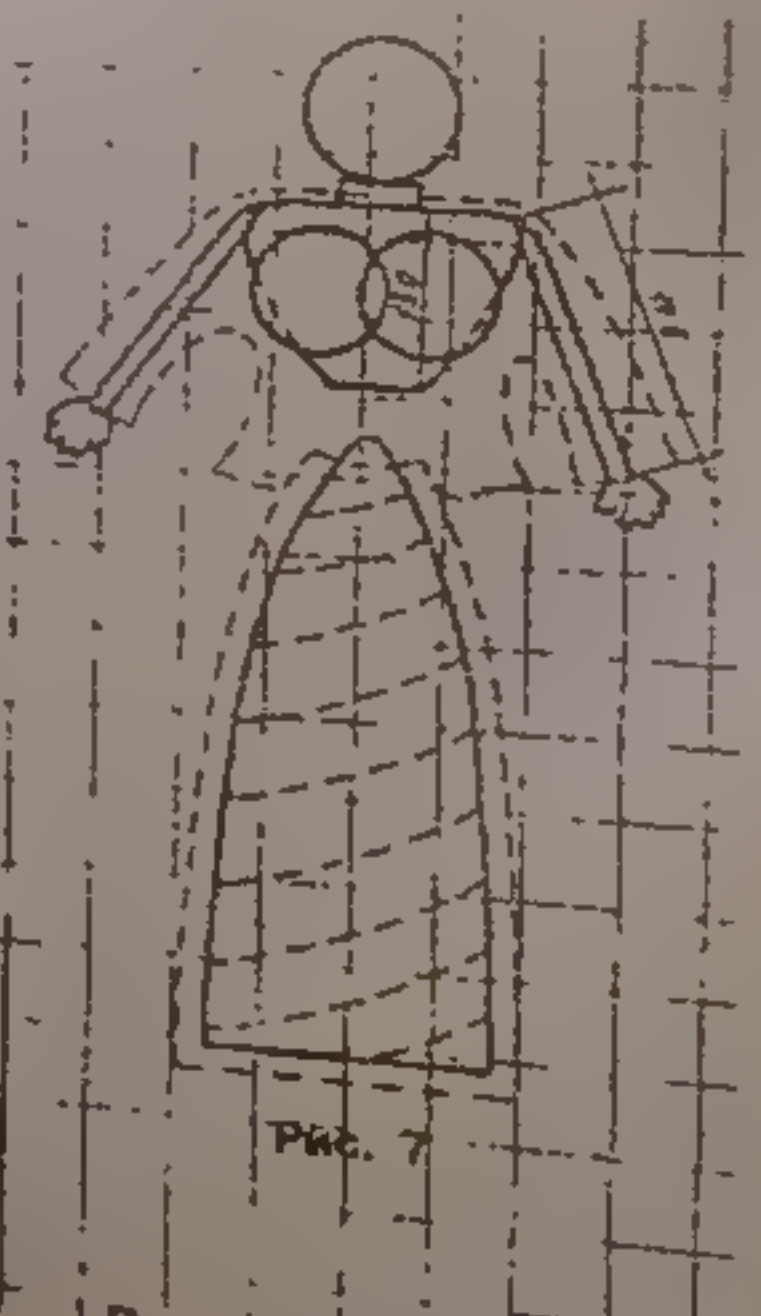


Рис. 5



Рис. 6

шиваются к телу вручную. Головку и кисти рук приклеить клеем ПВА. Юбка состоит из четырех клиньев, каждый клин — из двух слоев: ватина и подкладки. Стачайте клинья в юбку, замкнутую сверху, и отстрочите по спи-

простую вышивку. Это далеко не все, что можно сделать для дачи и кухни в стиле лоскутной техники. Одежда, занавеси, на-кидки, салфетки, фартуки, халаты — все доступно вашему творчеству.

Г.АНДРЕЕВА

Реклама. Справки. Объявления

ПРОДАЮ

Высылаю семена томатов, перцев, баклажанов, лагенарии, спаржевой фасоли Вигна, люффы, садового паслена Санберри и др. редких растений. Запрос + конверт с об-

ратным адресом высылайте по адресу: 140160, Московская обл., г. Жуковский, а/я 135. петрову Ю. В. ***

Черенки новейших сортов винограда и принимаю заказы на саженцы грец-

кого ореха скороплодного. Звоните по телефону в Саратове 26-25-23. ***

Высылаю иногородним по почте черенки комплексно-устойчивых сортов винограда, выдерживающего

понижение температуры до минус 30 градусов.

Цена одного черенка — 15 тыс. руб.

Заказы направляйте по адресу: 410002, г. Саратов, а/я 4102.

РАЗНОЕ

Если ваша любимая кошка ищет встреч с котами, но вы не хотите выпускать ее на улицу, можем предложить услуги красивого, чистоплотного, домашнего кота с жизненным опытом. Возраст два года. Тел. 24-78-77.

В киоски "Роспечати" поступил в продажу

"Лунный календарь на 1998 год"

Цена 1 тыс. 600 руб.

Подскажи, Луна!

Лунный посевной календарь на январь 1998 года

Запрещенные дни: 1—2(13), 13(10)—15(21), 27(9)—29(21).

Благоприятные дни для многих культур: 2(13)—4(15), 11(4)—13(10), 20(22)—23(8), 29(21)—31(22).

Благоприятные дни для посадки на семена: 18(9)—20(21), 25(16)—27(9).

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ

КУЛЬТУРАМ ОВОЩИ

Лук-порей: 23(9)—25(15), +.

Лук-репка: 20(22)—25(15), +.

Петрушка на зелень, салат: 2(13)—4(15)*, 18(9)—20(21), 29(21)—31(22), +.

Чеснок: 20(22)—25(15), +.

ЦВЕТЫ

Гладиолусы, нарциссы, георгины: 15(21)—20(21), +.

Тюльпаны: 6(19)—8(22)*, 18(9)—20(21)*+.

АГРОТЕХНИЧЕСКИЕ РАБОТЫ

Обрезка: 18(9)—20(21), 20(21)—23(8)*.

Обрезка не рекомендуется: 1—12, 28—31.

Не проводить обработку с повреждением растений. Осторожно с острыми предметами: 4(15)—

6(19), 13(10)—15(21), 23(8)—25(16).

Прививка только в эти дни: 2(13)—4(15), 11(4)—12*, 29(21)—31(22).

Полив, подкормка наиболее эффективны: 2(13)—4(15)*, 11(4)—12*, 18(9)—23(8), 29(21)—31*.

Прополка, опрыскивание, уничтожение вредителей: 1—2(12), 4(16)—6(18), 8(23)—11(3), 13(11)—18(8), 23(9)—25(15)*, 27(9)—29(21)*.

Консервирование, соленье, изготовление вин: 2(13)—4(15), 11(4)—13(10), 20(22)—23(8)*, 29(21)—31(22).

Примечание: знак + (плюс) обозначает включение благоприятных дней из раздела "Общие рекомендации". Знак * (звездочка) обозначает наиболее благоприятные дни для данной культуры.

ПРОХОЖДЕНИЕ ЛУНЫ ПО ЗНАКАМ ЗОДИАКА

Водолей	1 — 0:00;
Рыбы	2 — 12:56;
Овен	4 — 15:43;
Телец	6 — 18:52;
Близнецы	8 — 22:42;
Рак	11 — 3:43;
Лев	13 — 10:45;
Дева	15 — 20:31;
Весы	18 — 8:44;
Скорпион	20 — 21:34;
Стрелец	23 — 8:25;
Козерог	25 — 15:39;
Водолей	27 — 19:27;
Рыбы	29 — 21:08;
Овен	3 1 — 22:21.

Дачные истории

Схватка в "Санта-Барбаре"

После того случая, когда наша красавица-кошка Джина проучила соседского кобеля Кейта, мы думали, что будут они теперь злейшими врагами на всю оставшуюся жизнь. Но, видимо, так бывает только у людей, а не у животных. Уже через неделю Джина прогуливалась вблизи дачного участка наших соседей. Когда Кейт был неподалеку, они безбоязненно бродили по саду, изредка обмениваясь понятными только им мимолетными взглядами.

Однажды Джина что-то вынюхивала возле штабеля старых досок, а Кейт, лежа шагах в десяти, равно-

Кротов в нашей местности не бывает. Буквально за два-три дня он наделал множество холмиков черной, свежерытой земли и, судя по их расположению, направился в сторону нашего участка.

— Жди гостя, — весело отозвался сосед, когда мы под вечер приехали на дачу. — Вон и вертушки три дня назад поставил, а толку никакого...

— Как же — никакого? Как раз, со своего участка ты его, считай, прогнал, завтра на моем будет, — резонно заметил я.

— Да нет, — сказал сосед, — сегодня еще один способ применю, в газете "Труда" прочитал

Брентоном были рядом с нами. Вдруг послышался громкий лай Кейта. Мы дружно повернули головы в сторону соседнего участка, думая, что объявился кто-то посторонний, но никого не увидели. Кейт лаял на нечто, находящееся в траве возле холмика свежерытой земли. И тут все заметили медленно передвигающегося зверька величиной с крысу средних размеров. Это, конечно же, был слепыш, вытравленный газом из своей норы.

На лай Кейта Джина также повернула голову и увидела зверька. Вытянув шею, она сразу напряглась: шерсть у нее на спине встала дыбом, хвост распушился, глаза округлились и стали большими. Глухо мяукнув, кошка мелкими, но быстрыми шаж-

кровь. Дети заохали, сосед побежал было за лопатой.

— Не надо, — остановил я его. — Джина же сильнее, она его все равно одолеет...

Слепыш лежал на земле, раскрыв красную пасть с двумя длинными желтыми зубами, лапы его, с острыми мощными когтями, были растопырены. Джина решила действовать осторожнее. С прижатыми ушами, вся взъерошенная, притаилась она в метре от слепыша, ожидая, когда он перевернется на живот, и точно — через несколько секунд зверек резво встал на лапки, намереваясь куда-нибудь скрыться. Новый прыжок Джина тут же настиг его, но снова неудачно. Слепыш сделал короткий рывок вперед, но и Джина вцепилась зубами ему в спину. Зверек мгновенно повернул голову назад

сверху зубами за шею и прижав к земле. Зверь задержался, стараясь достать кошку когтями задних лап, но безуспешно — Джина намертво сжала зубы, не давая ему повернуться. И, как сказал поэт, "враг мой стал изнемогать, метаться, медленней дышать": так и слепыш, поскреб еще немного землю задними лапками и постепенно затих.

— Ай да Джина, ай да молодец! Одолела она его все-таки! — заговорили мы все разом.

— Смотри, какой крупный, — удивился сосед. — Мне не раз приходилось видеть этих зверьков, но не таких великанов.

— Ой! — заохали женщины, — смотрите, у нее же вся мордочка в крови!

Кто-то побежал было за

пользы, как от козла молока.

— СиСи, — обратилась она ко мне, — будут у Джина котята, мне одного оставишь?

— Вы еще за слепыша не заплатили, — отшутился я.

А Джина, между тем, принесла добычу к тому месту, где мы только что сидели, выпустила ее из зубов и отошла в сторону, поглядывая на неподвижно лежащую жертву. Брентон медленно приблизился и стал ее осторожно обнюхивать, как вдруг тело слепыша сильно вздрогнуло в предсмертной агонии. Котенок в страхе подскочил чуть ли на метр вверх, потом скакнул в сторону, шерсть на его спине стала дыбом, хвост поднялся трубой. Не спуская глаз с неподвижно лежащего зверька, он прыжком

ших соседей. Когда Кейт был неподалеку, они безбоязненно бродили по саду, изредка обмениваясь понятными только им мимолетными взглядами.

Однажды Джина что-то вынюхивала возле штабеля старых досок, а Кейт, лежа шагах в десяти, равнодушно и неотрывно за ней наблюдал. Котенок Брентон крутился рядом с матерью, чувствуя ее надежную защиту. Раздался голос соседки:

— СиСи, София, видать, помирились наши питомцы-то — так они спокойно посматривают друг на друга!

— Подожди, они еще и совсем друзьями будут, ведь им не жить друг без друга, — улыбнулась жена, очевидно, имея в виду одноименных героев известного сериала. Некоторое время продолжалась дачная идиллия, а затем мы стали свидетелями жаркой схватки, но не между Кейтом и Джиной, а...

Однако все по порядку. На участке соседей завелся крот, а точнее, слепыш.

назад поставил, а толку никакого...

— Как же — никакого? Как раз, со своего участка ты его, считай, прогнал, завтра на моем будет, — резонно заметил я.

— Да нет, — сказал сосед, — сегодня еще один способ применю, в газете "Волжский сад" прочитал. Нужно раскопать нору слепыша и положить туда несколько кусочков карбида кальция, затем ее присыпать. Во влажной земле карбид будет разлагаться и выделять газ — ацетилен. От него-то зверь и задохнется...

— Ну-ну, — ответил я. — Поживем — увидим!

На другой день, позавтракав, мы всей семьей занялись дачными делами: дочери (16 и 19 лет, прозванные нашими соседями Келли и Иден) стали собирать колорадского жука, а мы с женой Софией (Соней) после прошедшего на днях дождя рыхлили почву под деревьями. Поработав с часок, все сели отдохнуть. Джина с

нечно же, был слепыш, вытравленный газом из своей норы.

На лай Кейта Джина также повернула голову и увидела зверька. Вытянув шею, она сразу напряглась: шерсть у нее на спине встала дыбом, хвост распушился, глаза округлились и стали большими. Глухо мяукнув, кошка мелкими, но быстрыми шажками приблизилась к зверьку. На лай Кейта вышли из дачи соседи, да и мы с некоторой опаской подошли поближе. Жена взяла на руки пытавшегося бежать за матерью Брентона. Джина же, не обращая ни на кого внимания, в том числе и на находящегося рядом умолкнувшего Кейта, припала к земле и стала медленно приближаться к слепышу, не сводя с него глаз. Еще мгновение — и она мощным прыжком бросилась на зверя. Но тут же, коротко взмахнув, вроде как от боли, отскочила в сторону. Да, ее бросок зверек сумел предупредить: чуть повыше правого глаза Джинины показалась

она в метре от слепыша, ожидая, когда он перевернется на живот, и точно — через несколько секунд зверек резво встал на лапки, намереваясь куда-нибудь скрыться. Новый прыжок Джинины тут же настиг его, но снова неудачно. Слепыш сделал короткий рывок вперед, но и Джина вцепилась зубами ему в спину. Зверек мгновенно повернул голову назад и мигом разорвал Джинине нижнюю губу.

Все мы, затаив дыхание, смотрели на происходящую на наших глазах жаркую схватку. Джина, почувствовав сильную боль, трянула головой, отбросив слепыша в сторону, и он быстро засеменил к ближайшему холмику земли, под которым наверняка была его нора.

— СиСи, — закричала соседка, — не пускайте его к норе, он же сейчас на наших глазах зароется в землю!

Но Джина нас опередила. Разъяренная от боли, она не стала выжидать и снова бросилась на врага, ухватив его

молодец! Одолела она его все-таки! — заговорили мы все разом.

— Смотри, какой крупный, — удивился сосед. — Мне не раз приходилось видеть этих зверьков, но не таких великанов.

— Ой! — заохали женщины, — смотрите, у нее же вся мордочка в крови!

Кто-то побежал было за йодом, но я остановил:

— Не надо, она сама раны зализжет. Это лучше всякого йода.

Джина, грозно урча и не выпуская слепыша из зубов, не спеша прошла мимо нас, скосив глаза на Кейта. Его взгляд как бы укорял собаку за проявленную трусость. И Кейт вроде понял это, вильнул дружелюбно хвостом и заморгал глазами, словно извиняясь за свое далеко не рыцарское поведение...

— Вот какую кошку нам надо заиметь, — повернулась соседка к мужу. — А то держим вот этого лоботряса, — ткнула она легонько Кейта, — а от него

приблизился и стал ее осторожно обнюхивать, как вдруг тело слепыша сильно вздрогнуло в предсмертной агонии. Котенок в страхе подскочил чуть ли на метр вверх, потом скакнул в сторону, шерсть на его спине стала дыбом, хвост поднялся трубой. Не спуская глаз с неподвижно лежащего зверька, он, прижав уши, громко зашипел. Мы покатались со смеху.

Успокоившись, он подошел к матери, которая пыталась облизывать свою окровавленную мордочку. Это ей плохо удавалось. И тогда Брентон, хотя и повзрослевший, но все же котенок, стал помогать матери, осторожно зализывая ей кровоточащие места. Ей, конечно, было больно, но она терпела — видимо, понимая, что так надо. Потом она приподняла голову и в знак благодарности лизнула в мордочку Брентона, а затем не спеша отправилась к дачному домику, в свой укромный уголок.

Е. БЕЛЬХИН ("СиСи")

В минуту отдыха КРОССВОРД

По горизонтали: 2. Его рубят — щепки летят. 3. На дворе — трава, на траве — 4. Ее именины празднуют 6 февраля, а потому называют полузимницей; в народе заметили: какова ... — такова весна. 5. Темна ..., да день настанет. 6. ... — птица весенняя. 8. Вечер накануне Рождества. 13. Южное растение, дающее желто-красную краску. 14. Сердита матка, да прикрыла деток до красного дня пуховым одеяльцем. 15. Знак гороскопа, символ этого года. 17. Береги ... в большой мороз. 18. Наука, которой в совершенстве владеют волшебники, ведьмы и Д. Копперфильд. 19. В небо — дыра, в землю — дыра, посередине огонь да вода. 20. Молодое привитое растение. 21. Хвойное дерево. 22. Что дала ..., то и мылом не вымоешь. 23. Лесная зимняя певчая птичка с красноватыми бочками. 25. Орудие труда огородника. 27. Ни богу свечка, ни черту 28. Детеныш зверька, любящего орешки. 29. Что ни день, по одежке отдает нам Сережка, а с последней расстался, сам куда-то девался. 30. Старинный сорт яблок. 31. Жучок, светящийся в темноте.

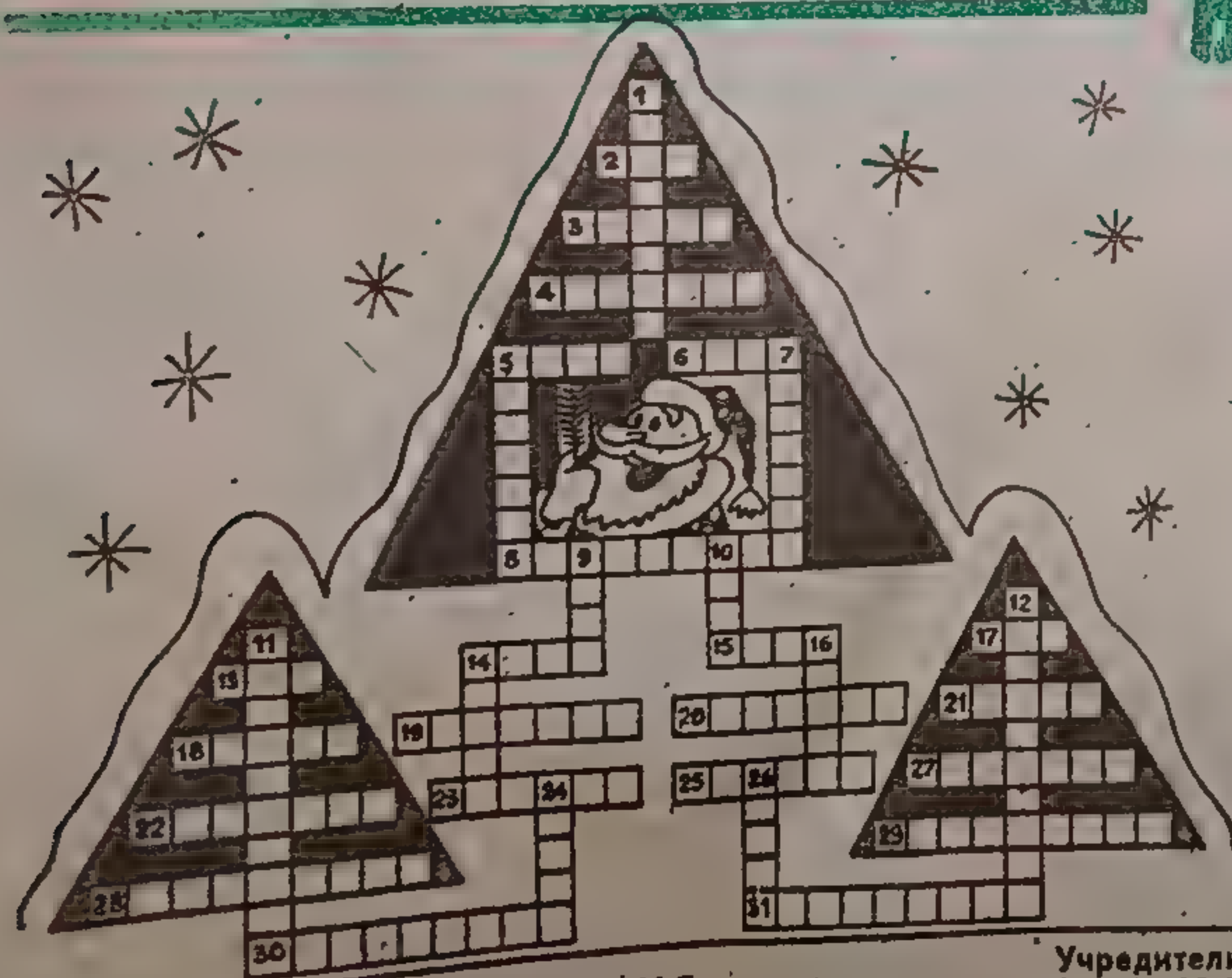
По вертикали: 1. Муж снежной бабы. 2. Он любил только себя, и его превратили в цветок, который любят все. 7. Отрезок ветки, применяемый для прививки. 9. Густой непроходимый лес. 10. Твердая корка на снегу. 11. Внучка Деда Мороза. 12. Первый весенний цветок, который капризная сказочная принцесса из "Двенадцати месяцев" потребовала в новогоднюю ночь. 14. Добра мать для своих детей, а ... для всех людей. 16. Сорт сладких яблок. 24. Шелуха семян подсолнечника. 26. Время уборки сена.

Составил А. БУРЛАК

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД, НАПЕЧАТАННЫЙ В № 23

По горизонтали: 3. Родничок. 5. Баклажан. 7. Африканец. 11. Азот. 14. Кила. 15. Колодец. 16. Осока. 17. Щегол. 20. Овчарка. 22. Соус. 23. Линь. 26. Календарь. 27. Акарицид. 28. Патиссон.

По вертикали: 1. Кольраби. 2. Ландшафт. 4. Чуфа. 6. Клещ. 8. Колос. 9. Подсолнух. 10. Цитология. 12. Морковь. 13. Вешенка. 18. Косточка. 19. Газон. 20. Альбинос. 24. Заяц. 25. Крот.



Редактор Людмила ДУБОВИЦКАЯ
Фото В.РАТНИКОВ
Компьютерная верстка И.ГУЛЯЕВА
Прием посетителей по понедельникам,
средам и четвергам с 9 до 11 и с 16 до 18
часов.

Учредители: сельскохозяйственная фирма "Волжский сад"
(тел.99-00-09), комитет экологии и природных ресурсов г. Саратова,
редакция газеты "Волжский сад"
Адрес редакции: 410601, г.Саратов, пр. Кирова, 29
Адрес для писем: 410601, г.Саратов, Главпочтамт, а/я 1560
Телефон 24-78-77

Газета отпечатана офсетным способом в ГП "Типография №1" г.Саратова

Авторы опубликованных материалов несут ответственность за достоверность и точность приведенных фактов, статистических данных, географических названий и прочих сведений.

Перепечатка материалов без согласования с редакцией запрещена

Тираж 8 100 Заказ 4479

Газета зарегистрирована Министерством печати и массовой информации Российской Федерации 25.04.94 Регистрационный номер № 01334

23(15), 11(4)—13(10), 20(22)—23(18), 29(21)—31(22).

Благоприятные дни для посадки на семена: 18(9)—20(21), 25(16)—27(9).

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ

25(15), +.

Петрушка на зелень, салат: 2(13)—4(15)*, 18(9)—20(21), 29(21)—31(22), +.

Чеснок: 20(22)—25(15), +.

20(21)—23(8)*.

Обрезка не рекомендуется: 1—12, 28—31.

Не проводить обработку с повреждением растений. Осторожно с острыми предметами: 4(15)—

18(9)—23(8), 29(21)—31*.

Прополка, опрыскивание, уничтожение вредителей: 1—2(12), 4(16)—6(18), 8(23)—11(3), 13(11)—18(8), 23(9)—25(15)*, 27(9)—29(21)*.

из раздела "Знак * (звездочка) обозначает наиболее благоприятные дни для данной культуры.

ПРОХОЖДЕНИЕ ЛУНЫ ПО ЗНАКАМ ЗОДИАКА

Скорпион	20 — 21:34;
Стрелец	23 — 8:25;
Козерог	25 — 15:39;
Водолей	27 — 19:27;
Рыбы	29 — 21:08;
Овен	3 1 — 22:21.

Дачные истории

Схватка в "Санта-Барбаре"

После того случая, когда наша красавица-кошка Джина проучила соседского кобеля Кейта, мы думали, что будут они теперь злейшими врагами на всю оставшуюся жизнь. Но, видимо, так бывает только у людей, а не у животных. Уже через неделю Джина прогуливалась вблизи дачного участка наших соседей. Когда Кейт был неподалеку, они безбоязненно бродили по саду, изредка обмениваясь понятными только им мимолетными взглядами.

Однажды Джина что-то вынюхивала возле штабеля старых досок, а Кейт, лежа шагах в десяти, равнодушно и неотрывно за ней наблюдал. Котенок Брентон крутился рядом с матерью, чувствуя ее надежную защиту. Раздался голос соседки:

— СиСи, София, видать, помирились наши питомцы — так они спокойно посматривают друг на друга!

— Подожди, они еще и совсем друзьями будут, ведь им не жить друг без друга, — улыбнулась жена, очевидно, имея в виду одноименных героев известного сериала. Некоторое время продолжалась дачная идиллия, а затем мы стали свидетелями жаркой схватки, но не между Кейтом и Джиной, а...

Однако все по порядку. На участке соседей завелся крот, а точнее, слепыш.

Кротов в нашей местности не бывает. Буквально за два-три дня он наделал множество холмиков черной, свежерытой земли и, судя по их расположению, направился в сторону нашего участка.

— Жди гостя, — весело отозвался сосед, когда мы под вечер приехали на дачу. — Вон и вертушки три дня назад поставил, а толку никакого...

— Как же — никакого? Как раз, со своего участка ты его, считай, прогнал, завтра на моем будет, — резонно заметил я.

— Да нет, — сказал сосед, — сегодня еще один способ применю, в газете "Волжский сад" прочитал. Нужно раскопать нору слепыша и положить туда несколько кусочков карбида кальция, затем ее присыпать. Во влажной земле карбид будет разлагаться и выделять газ — ацетилен. От него-то зверь и задохнется...

— Ну-ну, — ответил я. — Поживем — увидим!

На другой день, позавтракав, мы всей семьей занялись дачными делами: дочери (16 и 19 лет, прозванные нашими соседями Келли и Иден) стали собирать колорадского жука, а мы с женой Софией (Соней) после прошедшего на днях дождя рыхлили почву под деревьями. Поработав с часок, все сели отдохнуть. Джина с

Брентоном были рядом с нами. Вдруг послышался громкий лай Кейта. Мы дружно повернули головы в сторону соседнего участка, думая, что объявился кто-то посторонний, но никого не увидели. Кейт лаял на нечто, находящееся в траве возле холмика свежерытой земли. И тут все заметили медленно передвигающегося зверька величиной с крысу средних размеров. Это, конечно же, был слепыш, вытравленный газом из своей норы.

На лай Кейта Джина также повернула голову и увидела зверька. Вытянув шею, она сразу напрыглась: шерсть у нее на спине встала дыбом, хвост распушился, глаза округлились и стали большими. Глухо мяукнув, кошка мелкими, но быстрыми шажками приблизилась к зверьку. На лай Кейта вышли из дачи соседи, да и мы с некоторой опаской подошли поближе. Жена взяла на руки пытавшегося бежать за матерью Брентона. Джина же, не обращая ни на кого внимания, в том числе и на находящегося рядом умолкнувшего Кейта, припала к земле и стала медленно приближаться к слепышу, не сводя с него глаз. Еще мгновение — и она мощным прыжком бросилась на зверя. Но тут же, коротко взмахнув, вроде как от боли, отскочила в сторону. Да, ее бросок зверек сумел предупредить: чуть повыше правого глаза Джинины показалась

кровь. Дети заохали, сосед побежал было за лопатой.

— Не надо, — остановил я его. — Джина же сильнее, она его все равно одолеет...

Слепыш лежал на земле, раскрыв красную пасть с двумя длинными желтыми зубами, лапы его, с острыми мощными когтями, были растопырены. Джина решилась действовать осторожнее. С прижатыми ушами, вся взерошенная, притаилась она в метре от слепыша, ожидая, когда он перевернется на живот, и точно — через несколько секунд зверек резво встал на лапки, намереваясь куда-нибудь скрыться. Новый прыжок Джинины тут же настиг его, но снова неудачно. Слепыш сделал короткий рывок вперед, но и Джина вцепилась зубами ему в спину. Зверек мгновенно повернул голову назад и мигом разорвал Джине нижнюю губу.

Все мы, затаив дыхание, смотрели на происходящую на наших глазах жаркую схватку. Джина, почувствовав сильную боль, трянула головой, отбросив слепыша в сторону, и он быстро засеменил к ближайшему холмику земли, под которым наверняка была его нора.

— СиСи, — закричала соседка, — не пускайте его к норе, он же сейчас на наших глазах зароется в землю!

Но Джина нас опередила. Разъяренная от боли, она не стала выжидать и снова бросилась на врага, ухватив его

сверху зубами за шею и прижав к земле. Зверь задержался, стараясь достать кошку когтями задних лап, но безуспешно — Джина намертво сжала зубы, не давая ему повернуться. И, как сказал поэт, "враг мой стал изнемогать, метаться, медленней дышать": так и слепыш, поскреб еще немного землю задними лапками и постепенно затих.

— Ай да Джина, ай да молодец! Одолела она его все-таки! — заговорили мы все разом.

— Смотри, какой крупный, — удивился сосед. — Мне не раз приходилось видеть этих зверьков, но не таких великанов.

— Ой! — заохали женщины. — смотрите, у нее же вся мордочка в крови!

Кто-то побежал было за йодом, но я остановил:

— Не надо, она сама раны зализает. Это лучше всякого йода.

Джина, грозно урча и не выпуская слепыша из зубов, не спеша прошла мимо нас, скосив глаза на Кейта. Его взгляд как бы укорял собаку за проявленную трусость. И Кейт вроде понял это, вильнул дружелюбно хвостом и заморгал глазами, словно извиняясь за свое далеко не рыцарское поведение...

— Вот какую кошку нам надо заиметь, — повернулась соседка к мужу. — А то держим вот этого лоботряса, — ткнула она легонько Кейта, — а от него

пользы, как от козла молока.

— СиСи, — обратилась она ко мне, — будут у Джинны котят, мне одного оставишь?

— Вы еще за слепыша не заплатили, — отшутился я.

А Джина, между тем, принесла добычу к тому месту, где мы только что сидели, выпустила ее из зубов и отошла в сторону, поглядывая на неподвижно лежащую жертву. Брентон медленно приблизился и стал ее осторожно обнюхивать, как вдруг тело слепыша сильно вздрогнуло в предсмертной агонии. Котенок в страхе подскочил чуть ли на метр вверх, потом скакнул в сторону, шерсть на его спине стала дыбом, хвост поднялся трубой. Не спуская глаз с неподвижно лежащего зверька, он, прижав уши, громко зашипел. Мы покатались со смеху.

Успокоившись, он подошел к матери, которая пыталась облизывать свою окровавленную мордочку. Это ей плохо удавалось. И тогда Брентон, хотя и повзрослевший, но все же котенок, стал помогать матери, осторожно зализывая ей кровоточащие места. Ей, конечно, было больно, но она терпела — видимо, понимая, что так надо. Потом она приподняла голову и в знак благодарности лизнула в мордочку Брентона, а затем не спеша отправилась к дачному домику, в свой укромный уголок.

Е. БЕЛЬХИН ("СиСи")

В минуту отдыха

КРОССВОРД

По горизонтали: 2. Его рубят — щепки летят. 3. На дворе — трава, на траве — 4. Ее именины празднуют 6 февраля, а потому называют полузимницей; в народе приметили: ... — такова весна. 5. Темна ... , да день настанет. 6.

ОТВЕТЫ
НА КРОССВОРД
НАПЕЧАТАНЫ

ОВЕН

Стоит внимательно относиться к событиям предстоящей недели. Вам дается возможность объективно взглянуть на мир, избавиться от ложной самооценки, взглянув на себя со стороны. Возникает потребность упорядочить свою жизнь или хотя бы навести порядок на рабочем столе.

ТЕЛЕЦ

У вас может появиться стремление эпатировать окружающих и пренебрегать чужим мнением. Постарайтесь, чтобы желание выделиться не затмило собой чувства меры, поскольку вашему внешнему виду окружающие будут придавать особое внимание.

БЛИЗНЕЦЫ

Деловым людям следует позаботиться о документах. Не исключено, что ваша деятельность станет объектом пристального внимания различного рода проверяющих инстанций. Насколько бы сложной ни оказалась ситуация на службе, с ней лучше смириться — смена места работы сейчас приведет к разочарованиям и потерям.

РАК

Рекомендуется быть скромнее и не присваивать заслуги одному себе — этим можно обидеть окружающих и получить вполне заслуженный отпор. Резкость

и неосторожность могут спровоцировать не только конфликтные, но и аварийные ситуации.

ЛЕВ

Возрастает желание подавлять партнера, утверждать свой авторитет любыми способами, настаивать на своем мнении, не снисходя до аргументов коллег. Это может крайне негативно от

ВЕСЫ

Звезды явно благоприятствуют устройству личной жизни. В вашем окружении появятся особы, проявляющие массу усилий и фантазии, чтобы удостоиться вашего внимания. С их легкой руки с одиночеством и неудачами на любовном фронте будет покончено.

СТРЕЛЕЦ

Неприятные события в семье. В отношениях — холодность, обострение старых переживаний и обид. Отсутствие взаимопонимания и сочувствия. Если вы проведете больше времени в одиночестве, дадите близким возможность почувствовать, можете казаться многим неинтересным.

КОЗЕРОГ

Будете заняты поиском средств для раздачи денег. Насколько удачно будет эти изыскания зависеть от ваших способностей мыслить нестандартно. Конечный результат зависит в первую очередь от вашей способности к приращению.

ВОДОЛЕИ

Близкие люди, родители будут вас поддерживать. В трудные минуты крепкий тыл вам обеспечат родные и близкие. Серьезной проблемой могут стать сложные отношения с братьями и сестрами. Вам придется их поддерживать и морально, и материально.

РЫБЫ

Сложится благоприятная атмосфера в семье. Придет удача в любви. Вы можете улучшить условия проживания. Хорошее время для переезда, покупки жилья. Удачная неделя для укрепления благосостояния.

ГОРОСКОП

на неделю с 13 по 17 декабря

СКОРПИОН

развиться на отношениях с близкими и партнерами.

ДЕВА

Благодаря вашим личным усилиям возможны прогресс в профессиональной сфере, продвижение по службе. Проявления искренности, честности и прямоты привлекут к вам благосклонность знакомых и начальства.

Вас будут звать на романтические приключения, но ваше неустойчивое душевное состояние и ослабление физических сил могут сыграть с вами плохую шутку. Возможно возникновение деловых отношений с любовным партнером и наоборот.

Вопрос — ответ

Чистая вода — это здоровье, сила, жизнь. Жители Саратовской области страдают от нехватки чистой питьевой воды. В заволжских степях пьют неочищенную воду из открытых водоемов. Николай Авксентьевич

Блэжнэт избирателя

Как свалить кандидата?

(Продолжение.)

Начало на 2 странице.)

Способ второй. Криминальный. Применяется по отношению к непокорным кандидатам, если исчерпаны возможности первого способа. Кандидату говорят: «Мы же с тобой как с человеком говорили, а ты не понял. Надо тебе помочь справиться с самим собой». Далее — в зависимости от того, что есть у кандидата — семья, теща, корова, ежик и т.п. Ему прозрачно намекают, что известно, какой дорогой его дети в школу ходят, или какими грибами любит побаловать любимого зятя теща. Вполне серьезно говорят, что дорогу перекопают, а грибы переселят. То есть ждут непокорного сплошные неприятности. Могут даже и пенсне поломать как бы невзначай. Избежать все этих катаклизмов можно, если избиратели не увидят его фамилию в бюллетене для голосования. На некоторых эти слова действуют, и фамилия в списке исчезает.

Способ третий. Хитроумный. По новому закону о выборах кандидат в депутаты обязан подавать на

имущества и многое другое. Это как бы обеспечит защиту будущей кристально честной Думы от проникновения чуждых и продажных элементов. Вот всеми уважаемого Евгения Максимовича едва не сняли из списка за то, что он забыл указать в списке имущества насквозь ржавые старые «Жигули». На таких не только бывший премьер не смог бы ездить, но и сам президент. Ржавели они себе, ржавели где-то, а всезнающая служба с заикающимся названием ГИБДД о них помнила и честно сообщила «куда надо». Служба сработала как надо. На то и щука в озере, чтобы карась не дремал. По закону вроде бы все правильно, это утешает. А защитит ли Думу от криминалитета? Вряд ли. Очень уж он хитроумный, любые бумажки сделает. Так что этот замочек на двери Думы — от честного человека. Может, все-таки лучше на человека смотреть, а не только на бумаги. Тем более, что всех жуликов соответствующие службы наперечет знают.

(Окончание)

на 8 странице)

Проверь себя

КАК ВАС ВОСПРИНИМАЮТ ОКРУЖАЮЩИЕ?

1. Когда вы чувствуете себя лучше всего?
а) Утром, вскоре после пробуждения (2 балла).
б) В послеобеденные часы

в) держите ручку или сигарету в руке (1 балл).
4. Когда хотите расслабиться, вы сидите:
а) скрестив ноги или поло-

б) чувствуете раздражение (4 балла);
в) не испытываете каких-либо эмоций (2 балла).
7. В постели вы засыпаете



«ЗЕРКАЛО ДЛЯ ГЕРОЯ»

КАК ВАС

ВОСПРИНИМАЮТ ОКРУЖАЮЩИЕ?

1. Когда вы чувствуете себя лучше всего?

- а) Утром, вскоре после пробуждения (2 балла).
- б) В послеобеденные часы и ранним вечером (4 балла).

в) Перед тем, как лечь спать (6 баллов).

2. Как вы обычно ходите?

- а) Быстрым, размашистым шагом (6 баллов).
- б) Спокойно, наблюдая за всем вокруг (7 баллов).
- в) Медленно, с опущенной головой (2 балла).

3. Разговаривая с людьми, вы:

- а) стоите со скрещенными руками (4 балла);
- б) касаетесь собеседника (7 баллов);

в) держите ручку или сигарету в руке (1 балл).

4. Когда хотите расслабиться, вы сидите:

- а) скрестив ноги или положив одну ногу на другую (6 баллов);
- б) вытянув ноги прямо перед собой (2 балла);
- в) убрав одну или обе ноги под себя (1 балл).

5. Когда вы находите что-то очень смешным, то:

- а) громко смеетесь (6 баллов);
- б) широко и радостно улыбаетесь (4 балла);
- в) улыбнетесь незаметно (2 балла).

6. Если вас отвлекли от важной работы, то вы:

- а) радуетесь возможности прерваться (6 баллов);

б) чувствуете раздражение (4 балла);

в) не испытываете каких-либо эмоций (2 балла).

7. В постели вы засыпаете, лежа:

- а) на спине или животе (7 баллов);
- б) накрыв голову одеялом (1 балл);
- в) на боку (4 балла).

8. Часто ли во сне вы:

- а) вступаете в борьбу с кем-то или чем-то (2 балла);
- б) видите себя или других людей обнаженными (7 баллов);
- в) падаете (4 балла).

(Подсчитаем баллы на 8 странице)

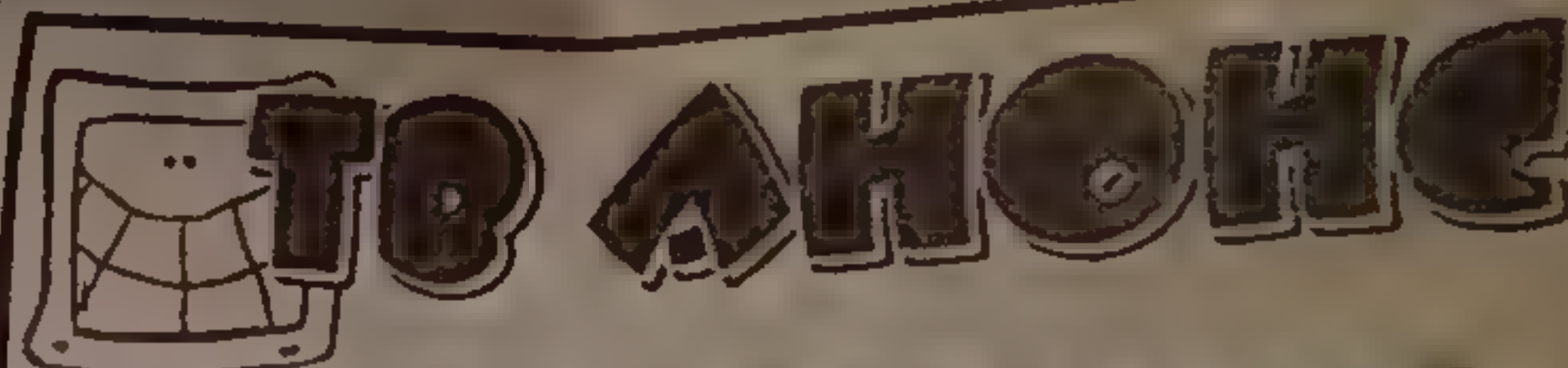
Вопрос — ответ

Чистая вода — это здоровье, сила, жизнь. Жители Саратовской области страдают от нехватки чистой питьевой воды. В заволжских степях пьют неочищенную воду из открытых водоемов.

Николай Авксентьевич Сухой добился федерального финансирования обеспечения водоснабжения городов и сел Саратовской области. Федеральный бюджет выделил 30 млн. рублей.

Берега Волги осыпаются, рушатся прибрежные улицы наших сел и городов, уходят под воду плодородные земли.

Николай Авксентьевич Сухой добился федерального финансирования противооползневых мероприятий: выделено 9 млн. рублей.



«ЗЕРКАЛО ДЛЯ ГЕРОЯ»

Социально-фантастическая притча по одноименной повести С. Рыбаса. Режиссер Владимир Хотиненко. В ролях Сергей Колтаков, Иван Бортник, Борис Галкин, Наталья Акимова и другие. Свердловская киностудия. 1987 г.

Суббота, ОРТ, 0.00



Суббота, 18 декабря



8.00, 10.00, 18.00 Новости.
8.10 Слово пастыря.

8.25 Домашняя библиотека.
8.40 «Все путешествия команды Кусто». «Трагедия нерки». Док.сернал.
9.30 Играй, гармонь любимая!

10.10 Смак.
10.30 «Альф».
11.00 100%
11.30 Утренняя почта.
12.20 «Русские братья». Две новеллы.

13.45 Смехопанорама.
14.20 Хоккей. Международный турнир «Кубок Балтики». Сб. России - сб. Финляндии.
15.12 Новости.

17.00 «Галкий утенок». Мультсеанс.
17.20 «Чтобы помнили...». Андрей Попов.
18.10 С легким паром!
18.40 Угадайка.
19.20 «Старики-разбойники». Комедия.

21.00 Время.

22.10 «Турбулентность». Триллер.
0.00 «Зеркало для героя». Притча по повести С.Рыбаса.

*7.30 Мультфильм.
8.30 Папа, мама, я — спортивная семья.

9.30 Почта РТР.
10.00 Доброе утро, страна!
10.35 Сам себе режиссер.

11.05 Сто к одному.
11.55 Хоровые новости.
12.25 Эх, дороги...
12.40 Золотой ключ.

13.00 Вести.
13.20 Федерация.
14.00 Мелодрама «Вас ожидает гражданка Никанорова».

15.40 «Секретные агенты Морт и Фил». Мультсернал.
*17.00 «Губерния».
*17.10 «Воробей». Передача для школьников.

*17.25 «Репетиция оркестра». Энгельсский муниципальный оркестр «Универсал-бэнд».
*18.00 «Вернисаж».

*18.15 «Принцесса на пуантах». Юная балерина Е.Шехтер.

*18.40 Мистерия костюма.
19.05 Два рояля.
20.00 «Аншлаг» и К.
21.00 Вести.

21.45 «30 лет группе «Машина времени». Концерт.
0.35 Премьера худ. фильма по роману Дж.Оруэлла «Скотный двор».

8.00 Сегодня.
8.15 «Крутой Уокер: правосудие по-техасски».

9.00 «Зеркало, зеркало II».
9.25 «Жизнь замечательных зверей».

10.00 Сегодня.
10.15 Криминал. «Чистосердечное признание».

10.45 Без рецепта.
11.15 О, счастливчик!
12.00 Сегодня.

12.25 Большие деньги.
12.55 «Ларец Марии Медичи». Худ. фильм.
14.25 В нашу гавань заходили корабли.

15.25 Своя игра.

16.00 Сегодня.
16.25 «Любовные истории, которые потрясли мир».

16.55 «Она написала убийство».
17.50 Я и моя собака.
18.25 Один день.

19.00 Сегодня.
19.40 Итого.
20.00 «Анжелика и султан».

Худ. фильм.
21.35 Профессия — репортер. «Е.Масюк. Атомная хлопчатка».

22.00 Сегодня.
22.45 «Женский взгляд» О.Пушкиной.

23.15 «Ее звали Никита». Сернал.
0.55 Про это.

8.05 «Дорожный патруль»
8.20 Утро прозвенного дня.

8.40 «Необычайные приключения в волшебном лесу». Мультсернал.
9.05 «Шоу Бенни Хилла».

10.00 ДИСК-канал.
10.30 «Пальчики оближешь».
11.10 «1969» Мелодрама.

12.50 Концерт
14.15 «Нью-Йорк, Нью-Йорк»

14.40 «О.С.П-Студия».
15.35 «Наши любимые животные».

16.05 «ТАРЗАН — ЗАЩИТНИК ДЖУНГЛЕЙ»
17.00 Новости

17.10 Телемагазин
17.20 «НЕПОДАДАЮЩИЕСЯ» Комедия

18.50 «Дорожный патруль». Расследование
19.10 «ЛЕХХ II» Сернал

20.05 «И СНОВА 33 КВАДРАТНЫХ МЕТРА»: «РОДНАЯ КРОВЬ»

20.40 «Скандалы недели».
21.15 Кинотеатр ТВ 6.

«ШАЛЬНЫЕ АЛМАЗЫ»
23.00 «ШТАДЕНЬ».

23.05 «Дорожный патруль»
23.20 ДИСК-канал. Максимум

0.00 «Безумный проект «Снято»».
0.15 «Плейбой».

8.00 Детский телеканал.



9.15 На караул!
9.25 «Василиса Прекрасная».

Сказка.
10.35 Городское собрание.

11.00 События.
11.15 «Музыкальная история». Комедия.

12.45 Благотворительный концерт.
13.30 Просто Россия.

14.00 События.
14.45 Футбол в диалогах.

14.50 «Всем — спасибо!». Худ. фильм.
16.30 «Горный мастер».

Мультфильм.
16.50 Брэйн-ринг.

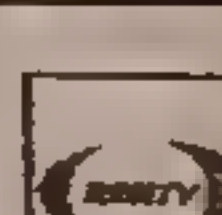
18.20 Народный фильм. «Любить по-русски».

20.00 Неделя.
20.45 «Любить по-русски-2».

Худ.фильм.
22.30 События одной строкой.

22.35 Российская телепремьера. «Тоталитарный роман».

0.40 Твой ход, киноман!
0.45 «Свадьба «Академии».



8.30, 1.40 Муз.канал.
9.00 Лицом к лицу.

10.00 Золотой шар.
11.00 Мультфильм.

11.30 Детский сеанс. «Садись рядом, Мишка!».

13.00 «Грезы любви».

14.00, 17.30, 20.30 Новости.
14.10 Индийское кино. «Неожиданность».

17.00 «Безумство храбрых». Док.сернал.

17.45 Спорт-курьер.
18.00 «Ночи Малибу». Сернал.

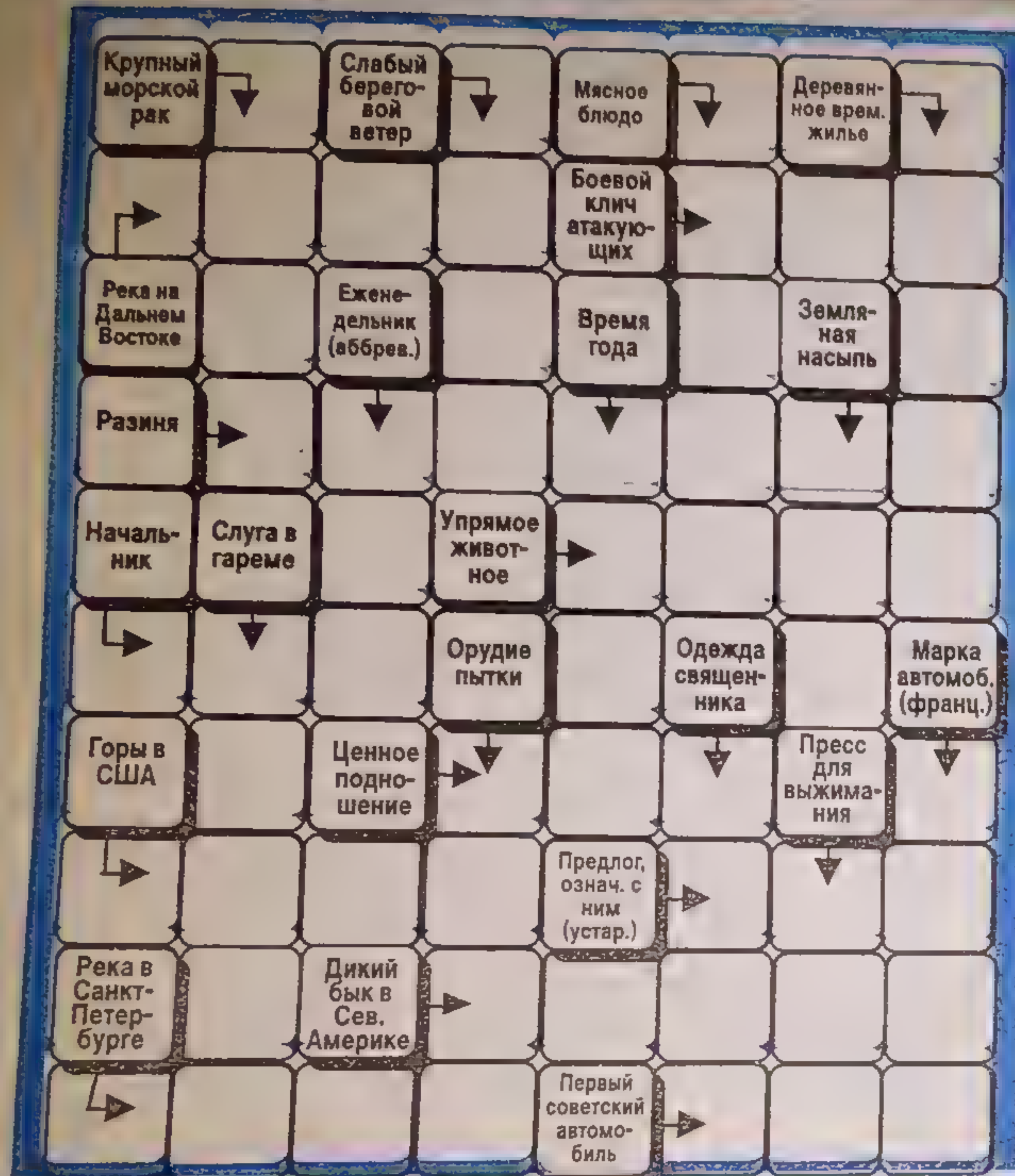
19.00 «Симпсоны». Мультсернал.

19.30 «Эли Макбил». Сернал.

20.40 «Железная бабочка».

Программа В.Молчанова.
21.30 «Полилейский блюз».

22.35 Пятая колонка.
23.05 «Характер». Психологическая драма.



Ответы на тест

Менее 15 баллов

В вас видят нервного человека, у которого постоянно возникают какие-то неразрешимые проблемы и который старается переложить свою ответственность на других. Кто-то считает вас скучным, и только близкие знают: вы не каждого допускаете до своей души.

От 16 до 30 баллов

Со стороны вы кажетесь слегка заторможенным и чересчур дошным человеком. Вы из тех, кого называют работягами. Близких тяготит ваша чрезмерная заботливость. Но иногда вы удивляете всех поступками, которые совершаете под влиянием импульса.

От 31 до 45 баллов

Для других вы жизнерадостный и интересный человек, который постоянно находится в центре внимания. Вы быстро заводите друзей и всегда верны им. Окружающие знают: вы способны простить обиды и не обращать внимания на мелочи.

Более 45 баллов

Окружающие считают вас лидером. Вами восхищаются, но не решаются более тесно общаться, поскольку вы производите впечатление эгоцентричного и властного человека.

Блокнот избирателя

Как свалить кандидата?

(Продолжение.)

Начало на 2 и 7 страницах.)

Способ четвертый. Злоязыкий. Главное при использовании этого способа - вылить как можно больше грязи на кандидата. В надежде на то, что противно ему станет отмываться, плюнет на все и уйдет в сторону. Так ему и надо, чистюле! В свое время придумали закон о средствах массовой информации. Вроде бы как мнение редакции может не совпадать с мнением автора публикации. И под этим соусом можно подать все, что угодно. Все, как говорят в народе, зависит от полноты налитого стакана. Можно, например, обвинить кандидата в депутаты в связях с мафией, чеченскими и другими террористами, «голубыми», «зелеными», «коричневыми», «розовыми», «черными» и прочими разноцветными. Когда-то обвиняли в связях с гондурасской разведкой и надолго сажали в каталажку. Сейчас главное - наврать поживе, но так, чтобы на правду смахивало. И не клевета получится, а как бы свобода слова. Свободное слово при этом - как свободная женщина. Или свободный мужчина. С кем хочу, с тем и делю свою свободу. Можно даже в суд подать по вопросу защиты чести и достоинства, но пока суд да дело, выборы и закончатся. Что и требовалось. Длина и злость языка зависят от суммы оплаты за такую работу.

Способ пятый. Административный. Подходит, если кандидат чей-то подчиненный. Главное - найти дорожку к его начальнику и объяснить все преимущества снятия ненужного кандидата для предприятия, организации, фирмы или конторы. Любой такой начальник, если он не круглый идиот, соблюдает технику безопасности, размышля-

ет примерно так: «Еще неизвестно, как поведет себя кандидат после избрания, может и забыть своего шефа». Дальше все просто - шеф вызывает подчиненного и предлагает ему не заниматься всякой ерундой, а работать или увольняться. Иногда это легкое внушение срабатывает, особенно если кандидат в депутаты не уверен в победе. А поскольку уверенных все меньше, то и пятый способ жил, жив и будет жить.

Способ шестой. Экономический. Дело то в том, что в последние годы появилась такая разновидность заработка, как торговля самоснятием. Этого кандидата валить не надо, он сам готов свалиться за приличную сумму. Делается это так. Ушлый кандидат в депутаты специально регистрируется по тому округу, где баллотируется денежный мешок, которому для счастья не достает депутатского мандата. А может, и не для счастья, а для свободы, чтобы в тюрьму не попасть лет на восемь. Все кандидаты ему мешают, особенно самые перспективные. Суется «торговец собой», листовки развешивает, выступает везде, обещает. Чем больше популярности приобретет, тем дороже сдаст самого себя. Все подсчитывает, вплоть до туалетной бумаги. Уж своего не упустит. Свобода дорого стоит, на то она и свобода.

Способ седьмой. Аналитический. Это когда на кандидата в депутаты компромат начинают собирать. Человек, если он, конечно, не в мавзолее лежит, совершает ошибки. Ошибки ошибкам рознь. Но ведь для того, чтобы кандидата в депутаты к земле пригнуть, больших ошибок и не надо. Любому школьник знает.

Анекдоты

Муж, возвращаясь домой, застаёт жену в постели с любовником.

Смотрит на любовника эдак задумчиво и говорит:

Ну, я-то муж. А вам-то это зачем???

Почему вы разволновались?

Никто не знает!

Кто жас?

Муж: Ребенка отдали жене, а не наоборот.

Почему?

Ну, как... Вот отпускаешь в автобус 100 копеек, и он выдает тебе стакан с сиропом.

Жена:

Ой, скорее поворачивай машину назад! Я забыла выключить газовую плиту, как бы не сгорела наша квартира!

Муж:

Не стоит, я забыл выключить душ.

Жена играет на скрипке. Муж:

Ну, ладно, прекрати! Куплю тебе новое платье!

Дорогая, мне так трудно найти нужные слова.

Ничего, милый. Главное - найти нужную сумму.

Это ужасно! - ругается жена. - Ты стал часто приходить за полночь, будишь меня, а потом уходишь!

Приметы декабря

12 декабря

День мученика Парамона

Утро красное -

быть декабрю ясным.

На Парамона снег - быть метелям до Никола (19 декабря).

Коль заснежит доли,

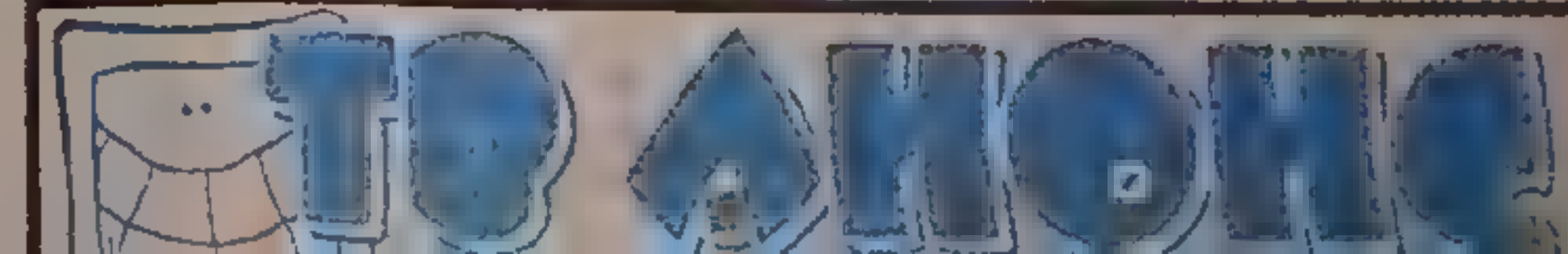
то провьет еще семь дней.

13 декабря

День святого апостола

Андрея Первозванного

Предшествующая этому дню



...он не знает.
...жас!
...развод, ребенка отдали жене,
это несправедливо.
Почему?
Ну, как... Вот отпускаешь в авто-
мат три копейки, и он выдает тебе ста-
кан воды с сиропом.
Ну?
Что «ну»? Так чей это стакан — твои
или автомата?

Жена — мужу:
— Ты слышишь, в доме кто-то есть!
— Так что же я должен сделать?
— Как что? Иди и разбуди собаку!
Супруга, глядя в окно, задумчиво
говорит:
— Дождь идет...
Муж, не отрываясь от газеты:
— Скажи, что меня нет дома.
— Доброе утро, мадам. Как ваша го-
ловная боль?
— Ушел играть в карты.

Жена играет на скрипке. Муж:
— Ну, ладно, прекрати! Куплю тебе
новое платье!
— Дорогая, мне так трудно найти нуж-
ные слова.
— Ничего, милая. Главное — найти
нужную сумму.

— Это ужасно! — ругается жена. Ты
стал часто приходить за полночь, бу-
дишь меня, и я долго не могу уснуть!
— Давай мне больше денег, — согла-
шается муж, — и я буду приходить ут-
ром!
— Я очень беспокоюсь о муже, — го-
ворит женщина соседке. — Он пошел
на реку топить кошку. Собирается заб-
раться на самое глубокое место и там
бросить ее в воду.
— О чем же вы беспокоитесь?
— Кошка уже час назад вернулась до-
мой!

12 декабря
День мученика Парамона
Утро красное —
быть декабрю ясным.
На Парамона снег — быть ме-
телям до Николы (19 декабря).
Коли заснежит доли,
то провет еще семь дней
нужнику сумму.

13 декабря
День святого апостола
Андрея Первозванного
Предшествующая этому дню
ночь носит у народа название
Андреева вечера или Андрее-
вой ночи, в которой, по народ-
ному поверью, молодым девуш-
кам и парням является образ
суженых; для этого, ложась
спать, кладут кусочек хлеба под
подушку, приговаривая: «Суже-
ный-ряженный, приходи ко мне
кушать». Уверяли, что загадав-
шие видят во сне своих суже-
ных.

способ пятый. Административ-
ный. Подходит, если кандидат чей-
то подчиненный. Главное — найти
дорожку к его начальнику и объяс-
нить все преимущества снятия не-
нужного кандидата для предприя-
тия, организации, фирмы или кон-
торы. Любой такой начальник, если
он не круглый идиот, соблюдает
технику безопасности, размышля-

кий. Это когда на кандидата в де-
путаты компромат начинают соби-
раться. Человек, если он, конечно, не
в мавзолее лежит, совершает
ошибки. Ошибки ошибкам рознь.
Но ведь для того, чтобы кандидата
в депутаты к земле пригнуть, боль-
ших ошибок и не надо. Любой
школьник знает.

ТР АНОНС

«УТОМЛЕННЫЕ СОЛНЦЕМ»

Самый знаменитый российский фильм девяностых. Трагические собы-
тия картины разворачиваются в течение одного июньского дня 1936 года
на подмосковной даче. Старый приятель хозяйки дачи, молодой сотруд-
ник НКВД, приезжает чтобы арестовать ее мужа, комдива Котова. На
фоне беспечной семейной идиллии происходит зловещая «перемена
участи» верного избранника эпохи. Режиссер - Н. Михалков. В ролях: О
Меньшиков, И. Дапкунайте, Надя Михалкова, Н. Михалков, В. Тихонов,
С. Крючкова, В. Ильин, А. Леонтьев, Россия-Франция. 1994 г.
Воскресенье, ОРТ, 18.10

Воскресенье, 19 декабря

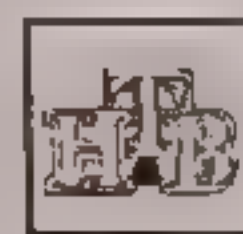


7.55 Новости.
8.10 Служу Рос-
сии!
8.40 «Дисней-
клуб»: «Утиные ис-
тории».
9.10 Утренняя звезда.
10.00 Новости.
10.15 Непутевые заметки.
10.35 Пока все дома.
11.10 Каламбур.
11.35 Здоровье.
12.05 Новости.
12.20 «Закон есть закон».
Комедия.
14.20 Хоккей. Междунаро-
дный турнир «Кубок Балти-
ки».
Сборная России - сборная
Чехии. (В перерыве 15.10
Новости).
17.05 Дисней-клуб.
18.00 Новости.
18.20 «Утомленные сол-
нцем». Худ. фильм.
21.00 «Время выборов». Ин-
формационный канал.
1.00 «Частные хроники. Мо-
нолог».



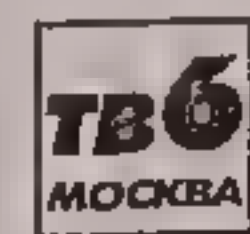
*7.30 Мультфиль-
мы.
8.00 Служу Отече-
ству!
8.30 «Дюймовочка». Мульт-
фильм.
9.00 Вести.
9.15 Мультфильм.
9.40 Устами младенца.
10.15 Доброе утро, страна!
11.00 Вести.
11.10 «Аншлаг» и К.
12.00 Русское лото.
12.40 Мир книг.
13.00 Вести.
13.20 Премьера док. фильма
«Террор».
14.05 «Закон и порядок».
15.00 Вести.
15.15 Диалоги о животных.
16.15 Старая квартира. Год
1998. Ч.1.
17.00 Вести.
17.10 Старая квартира.
*17.25 «Губерния». Недель-
ное обозрение с сурдопере-
водом.
*17.55 Секундомер.
18.15 В. Кикабидзе в киноко-
медии Г. Данелии «Мимино».
20.00 Зеркало.

20.15 Городок.
21.00 Государственное теле-
видение России представля-
ет
предварительные результаты
голосования по выборам в
Госдуму РФ.



8.00 Сегодня.
8.15 «Ее звали Ни-
кита». Сериал.
9.00 «Зеркало, зер-
кало II». Сериал.
9.25 «Жизнь замечательных
зверей».
10.00 Сегодня.
10.15 Служба спасения.
10.40 Пойми меня.
11.10 Путешествия натурали-
ста.
11.40 Профессия — репор-
тер. И. Воеводин. «Самосуд».
12.00 Сегодня.
12.25 Полундра.
12.55 Мультфильм.
13.00 «Женский взгляд»
О. Пушкиной.
13.30 Ключи от форта Баяр.
14.35 «Криминальная Рос-
сия». «Специальный выпуск:
10-й отдел».

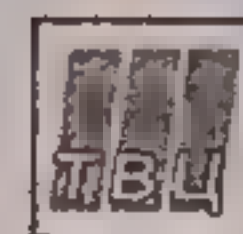
15.05 Итого.
15.25 Русские горки.
16.00 Сегодня.
16.25 Большие родители.
16.55 «Она написала убий-
ство».
18.00 Итого.
18.55 Худ. фильм «Не по-
слать ли нам, гоним!».
21.00 Итого: ночь после вы-
боров.



8.00 Новости
8.05 «Дорожный
патруль»
8.20 «Утро продлен-
ного дня»
8.40 «Те Кто».
9.00 Новости
9.05 «СВ шоу». Шура
10.00 Новости
10.05
Мультфильмы
10.30 «Как стать звездой?» с
С. Сивохой
11.00 Новости
11.05 Мультфильмы
11.25 «АЕ-ГО-ГО»
12.00 Новости
12.05 «И СНОВА 33 КВАД-
РАТНЫХ МЕТРА»: «РОДНАЯ

КРОВЬ»
12.35 «Телемагазин»
13.00 Новости
13.05 «Дорожный патруль».
13.25 «Star Старт».
14.00 Новости
14.15 К юбилею Анастасии
Вертинской. «АЛЫЕ ПАРУ-
СА»
16.00 Новости
16.05 «Когда растаял снег».
Мультфильм
16.20 «Без вопросов...»
17.00 Новости
17.15 «Катастрофы недели»
18.00 Новости
18.10 «Дорожный патруль».
18.25 «Чемья 2000»
19.00 Новости
19.10 «ГЛУПЕЦ И ЕГО ДЕНЬ-
ГИ» Комедия
20.55 «ИЗБИР.com»
22.00 «Политконцерт»
23.00 «ИЗБИР.com»
0.35 «Бессонница на Шес-
том».
«РАЙ ДЛЯ ВСЕХ»
2.35 «ИЗБИР.com»

8.00 Детский телеканал.
9.15 Первосвятытель.



9.30 «Каменный
цветок». Сказка.
11.00 События.
11.15 «Мэри Поп-
пинс, до свидан-
ия». Муз. сказка.
13.35 «Матч-реванш». Мульт-
фильм.
14.00 События.
14.20 Грани.
14.50 «Не может быть». Ко-
медия.
16.50 «ЦТ возвращается...».
Герои «Кинопанорамы».
18.00 События.
18.15 «Умри, тоска — смот-
ри «МК». Юбилейный кон-
церт.
20.00 События.
21.30 Киномарафон. «Забы-
тая мелодия для флейты».
Трагикомедия. «Десять лет
без права переписки». Дра-
ма. «Ах, водевиль, водевиль».
Музыкальная комедия. По
окончании — «Парад плюс».



8.30, 1.10 Муз. ка-
нал.
9.00 Лицом к лицу.
10.00 Новости.

10.05 «Железная пресса».
Драма.
12.00 Пятая колонка.
12.30 Новости.
12.35 «Элли Макбил». Сери-
ал.
13.30 Реноме.
14.00 Новости.
14.10 «Полицейский блюз».
15.00 Мир спорта глазами
«Жилетт».
15.20 Новости.
15.25 Футбол. Английская
премьер-лига.
17.15 1/52.
17.30 Маленькая страна.
17.45, 20.45 Спорт-куррьер.
18.00 «Ночи Малибу». Сери-
ал.
19.00 «Симпсоны».
19.30 «Отмеченный дьяво-
лом». Сериал.
20.30 Криминальный Сара-
тов.
21.00 Из первых уст.
21.30 «Полицейский блюз».
22.35 Новости.
22.45 Случайный свидетель.
23.20 Детективный боевик
«Защищать и служить».

Учредитель: Управление федеральной почтовой связи
Саратовской области
Редактор: Русанов Виктор Алексеевич
Адрес редакции: 410600, г. Саратов, ул. Московская, 109.
Одноразово из избирательного фонда кандидата в депутаты ГД Н.А. Сухого

Газета зарегистрирована в Саратовской региональном управлении
регистрации и контроля за соблюдением законодательства РФ о
средствах массовой информации. Регистрационный № 1446.
Отпечатано в типографии издательства «Слово» по адресу:
Саратов, ул. Волжская, 28.

Распространяется бесплатно в Саратове и Саратовской области
Тираж 250 000 экз. Заказ № 4801
Мнения авторов могут не совпадать с позицией редакции
Использованы материалы изданий: «ТВ-ПАРК», «СОБЕСЕДНИК»,
«ПОЛИТ. ПРОФИЛЬ», «ЭКСПРЕСС-ГАЗЕТА», «НЕДЕЛЯ», «ТВ-ЭКО»

Почта Поволжья

27(177)

ПОЧТА - ЭТО НАВСЕГДА



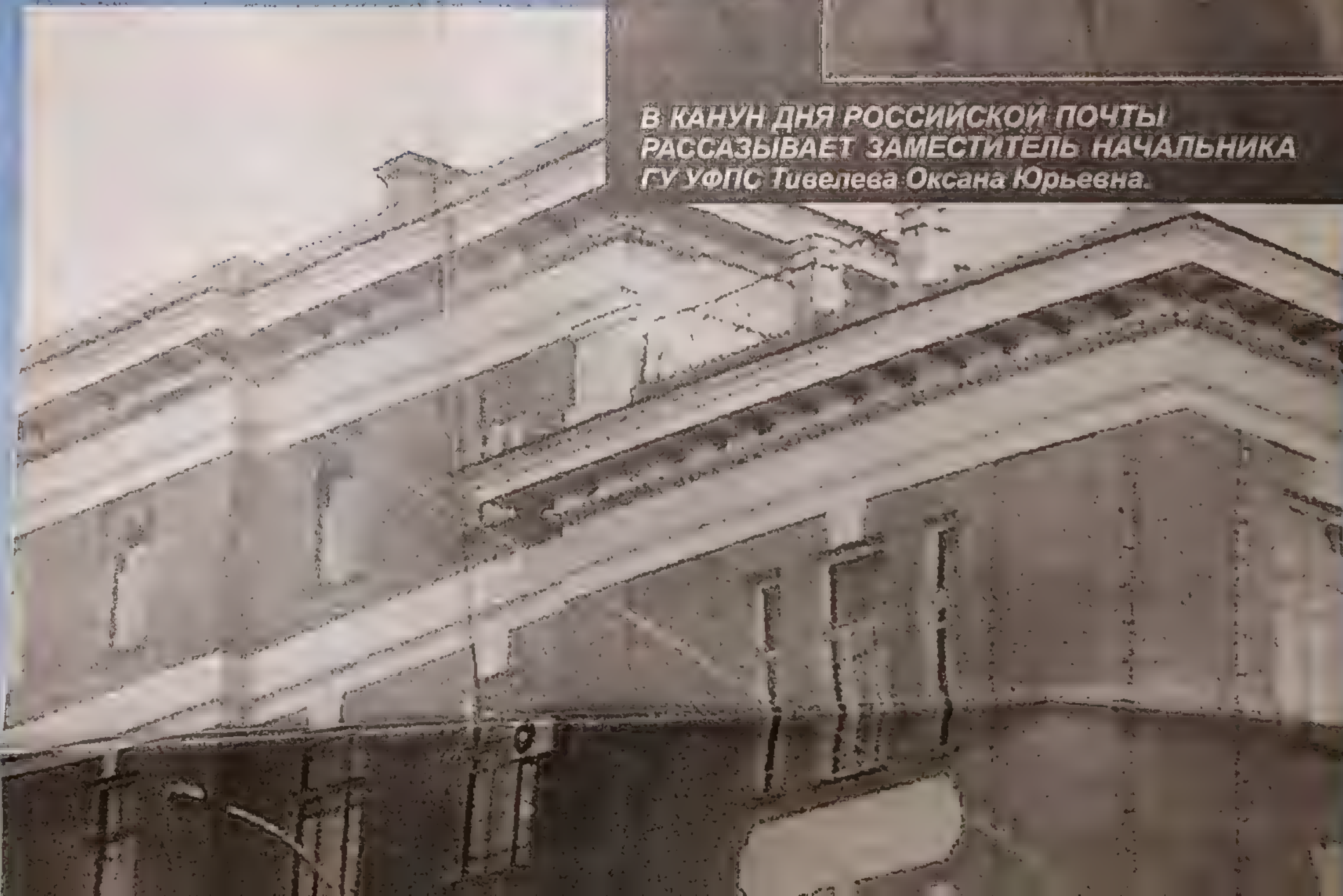
11 июля 2002 года

**ГЕННАДИЙ
СЕЛЕЗНЕВ:
«НАРОД БУДЕТ
СИЛЬНЕЕ
УВАЖАТЬ
ВЛАСТЬ.
ЕСЛИ ОНА
РАБОТАЕТ
ДОЛЖНЫМ
ОБРАЗОМ»...**

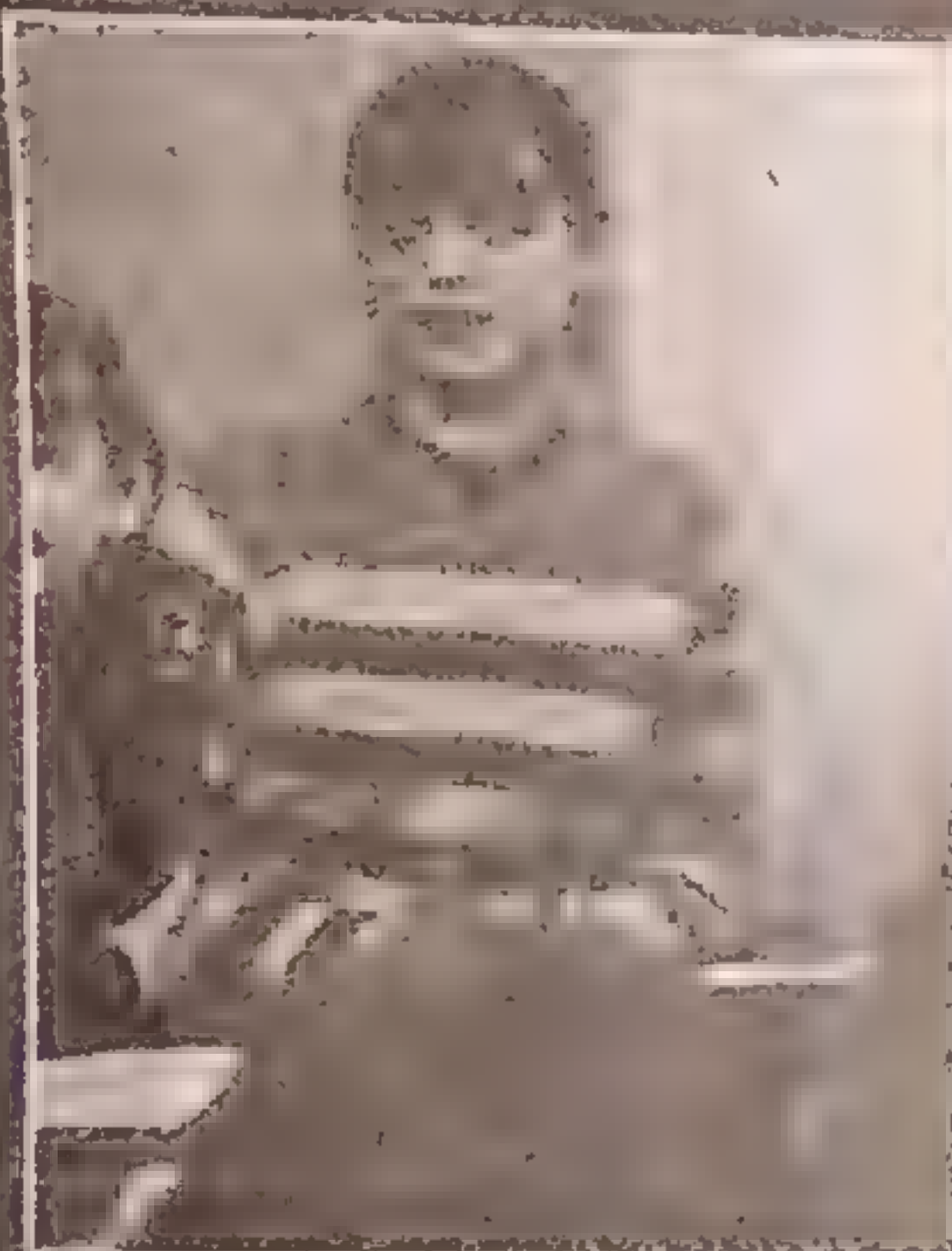


**МОЛОДЫХ
УЧИТЕЛЕЙ**

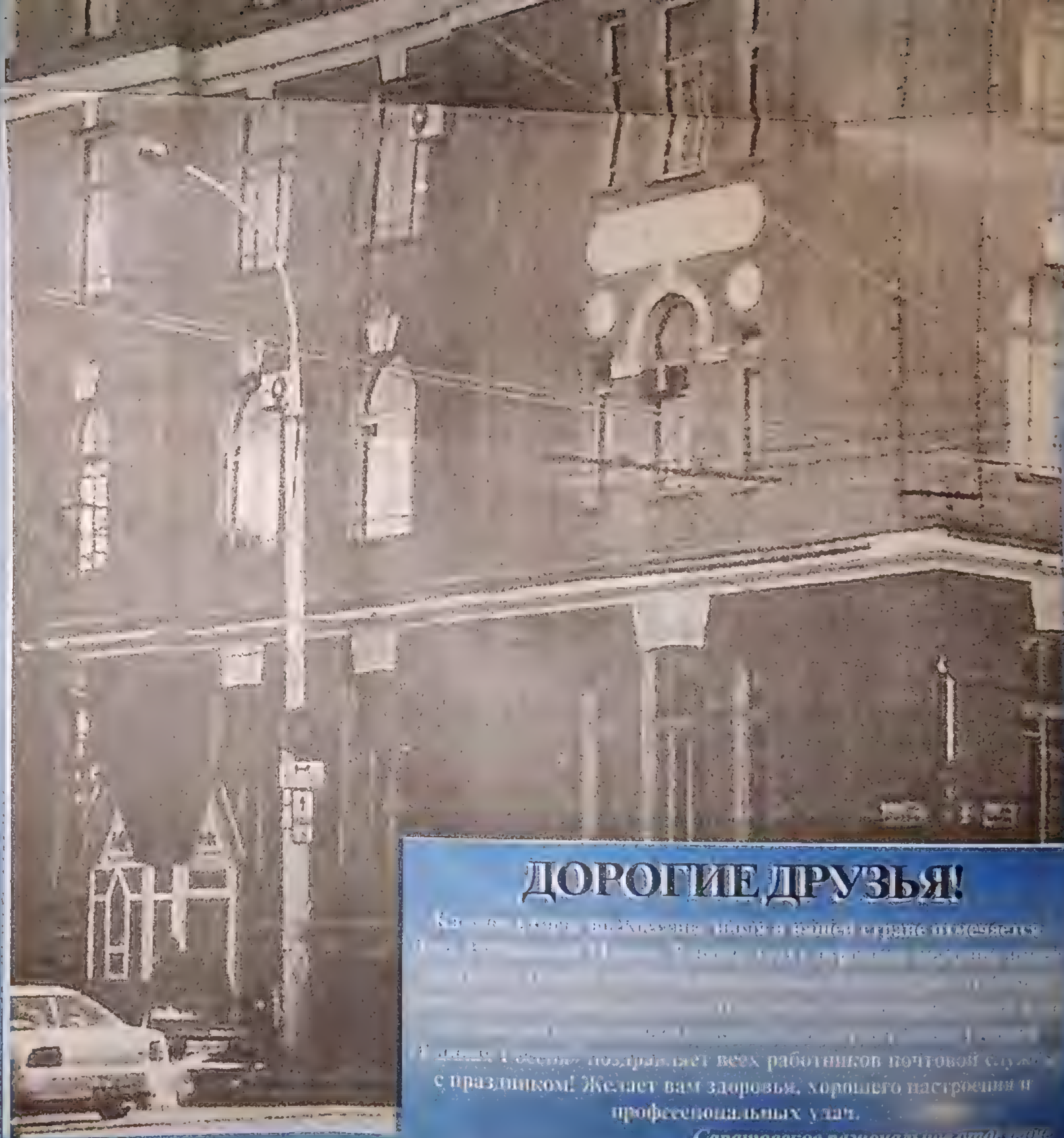
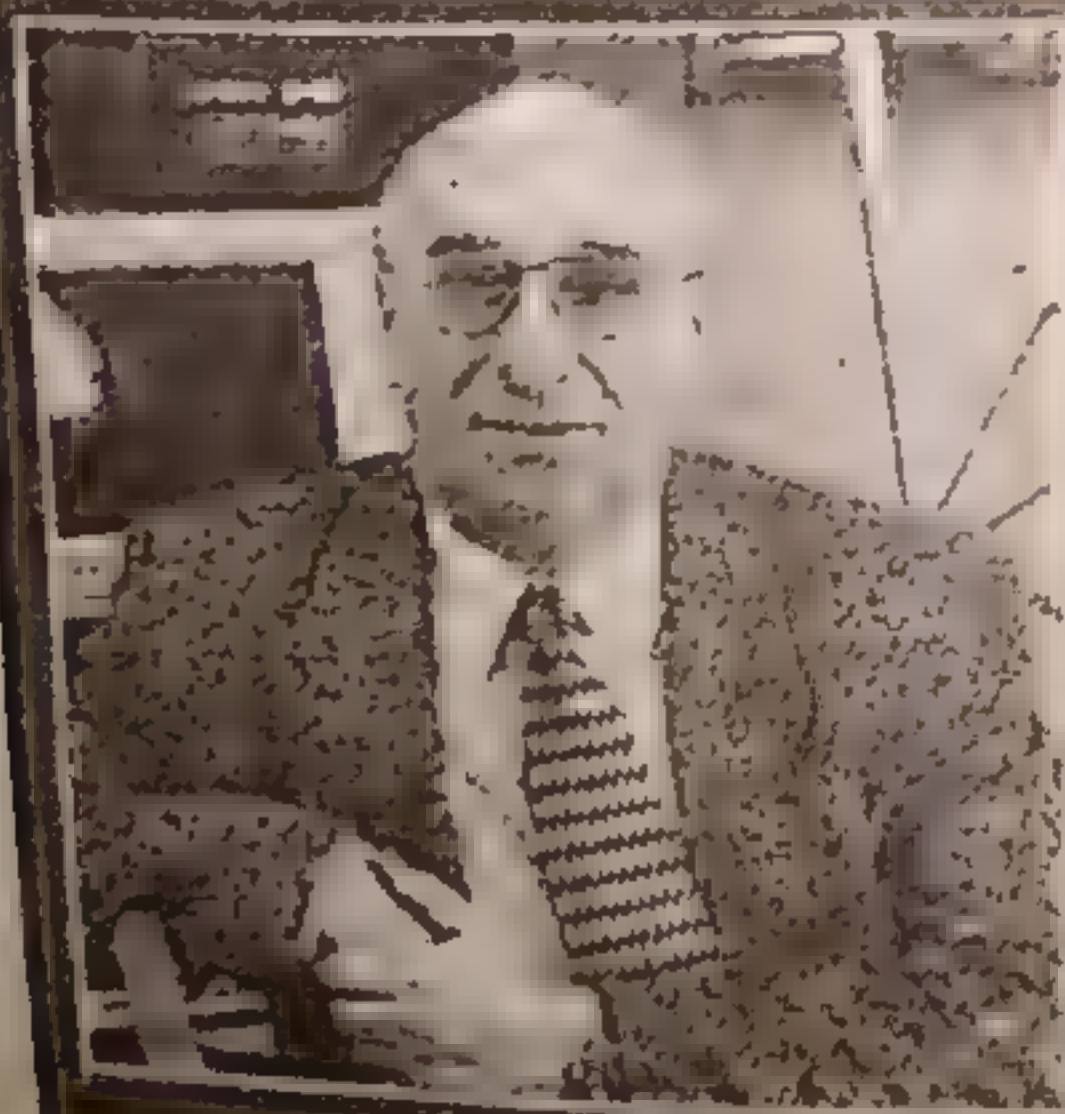
**В КАНУН ДНЯ РОССИЙСКОЙ ПОЧТЫ
РАССАЗЫВАЕТ ЗАМЕСТИТЕЛЬ НАЧАЛЬНИКА
ГУ УФС Тивелева Оксана Юрьевна.**



**МОЛОДЫХ
УЧИТЕЛЕЙ
НАПРАВЯТ...
В СЕЛЬСКИЕ
РАЙОНЫ**



**ФЕЛИКС
АРОНС:
«ДИРЕКТОР
ТЕАТРА -
ИНСТАНЦИЯ
ТВОРЧЕСКАЯ»**



ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

Каждый из нас, безусловно, знает, что в нашей стране отмечается День работников почтовой связи. В этот день мы хотим поздравить всех работников почтовой службы с праздником! Желаем вам здоровья, хорошего настроения и профессиональных удач.

*Саратовское региональное отделение
Всероссийской Партии «Единая Россия»*

УВАЖАЕМЫЕ РАБОТНИКИ ПОЧТОВОЙ СВЯЗИ!

От всей души поздравляю вас с наступающим профессиональным праздником - Днем Российской Почты. Вы все связали свою судьбу с одной из самых благороднейших профессий - дарить лю-



дям радость. Радость писем и телеграмм от родных и друзей, от периодики, которые Вы в жару и холод, в будни и праздники приносите людям в дом. Эта дата - новый шаг в истории развития почтовой связи.

Так пусть же этот праздник наполнит вас хорошим настроением, придаст стимул к стремлению работать еще лучше, еще профессиональнее. Желаю вам крепкого здоровья, благополучия, счастья в семье и в общественной жизни, уверенности в завтрашнем дне, и успешной работы.

Начальник ГУ УФС
Саратовской области
А. А. Буланов

АЯЦКОВ ПОЗДРАВИЛ «СТОЛЫПИНЦЕВ»

На днях в театре драмы собрался весь политический бомонд. Поздравляли выпускников Поволжской Академии государственной службы и торжественно вручали отличникам дипломы и ценные подарки.

В напутствии Дмитрия Аяцкова были виртуозно обыграны две основные темы: патриотическая и производственно-потребительская. Губернатор дал понять нынешним выпускникам ПАГС, что «хлеб чиновника» не достанется им легко, однако, преподаватели уже теперь «гордятся своим продуктом - учениками». Сам Аяцков провел аналогию между словами «столпы» и «столыпинцы». А «столыпинцами» он называет воспитанников ПАГС и надеется, что их деяния останутся «яркой страницей в нашей истории».



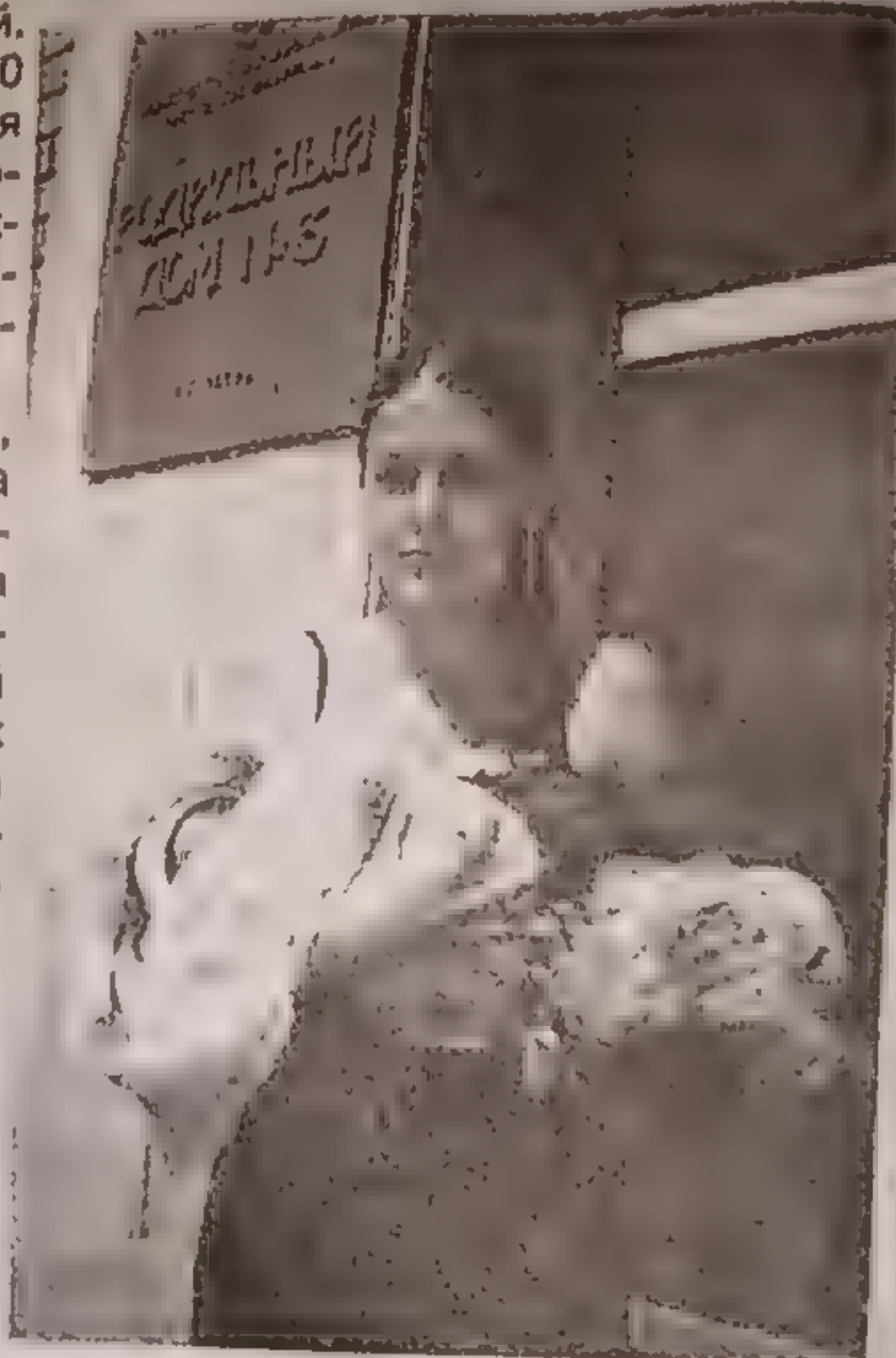
НОВЫЕ ОБЯЗАННОСТИ КОРОЛЕВЫ

Возможно, наши постоянные читатели помнят интервью с одной коронованной особой. В канун Рождества 2000 года мисс «Хрустальная корона-99» Эвелина Егорова была гостьей редакции. Тогда же мы пообещали «её величеству» следить за её успехами...

А успехи, прямо скажем, есть. Недавно студентка Саратовской государственной академии права стала мамой! Подиум — не профессия, а вот быть женой и мамой — искусство. Так решила обладательница приза «Хрустальная корона». Эвелина и её муж Андрей ждали появления на свет девочки, и она родилась 22 июня в саратовском роддоме №3. Счастливые родители назвали её Каролиной. Теперь мама и дочка уже дома.

Заботы о малышке внесут коррективы в жизнь Эвелины: теперь придётся повременить и с планами модели, и с учёбой в академии. Однако, полагаем, что отказываться от них «королева красоты» не будет.

Поздравляем нашу читательницу с рождением дочери! Пусть Каролина растёт такой же умницей и красавицей, как мама. И пусть обеих никогда не покидает удача.



ПОМОЩЬ ОТ БАЛАКОВЦЕВ... ГУМАНИТАРНАЯ

В Саратов из Балаково был доставлен очередной гуманитарный груз, формированием которого занимался отдел потребительских услуг и защиты прав потребителей администрации Балаковского муниципального образования во главе с Натальей Буровой.

На склады, находящиеся за зданием правительства Саратовской области, было выгружено 4,5 тонны макаронных изделий, муки и различных круп. Муку в количестве 2735 кило-

«НАШ ГОРОД» ОБЪЯВЛЕН!

На днях, в помещении Саратовской торгово-промышленной палаты журналистам был презентован конкурс «Наш город-2002». Конкурс проводится под патронатом Саратовской администрации, и лично мэра города Юрия Аксёненко. Говоря просто, конкурс этот проводится уже не в первый раз. 6 премий (три — для журналистов из печатных СМИ и три — для работающих на радио и в телекомпаниях) по 15 тысяч рублей каждая. В этом году предусмотрена новая, седьмая премия — «Дебют года».

В жюри конкурса вошли известные в Саратове люди: саратовский мэр Юрий Аксёненко, декан филологического факультета СГУ Валерий Прозоров, писатель и публицист Сергей Боровиков, актриса ТЮЗа, Заслуженная артистка РФ Тамара Лыкова, специалист по внешним связям компании «Филип Моррис» Татьяна Смирнова, заместитель главного редактора ГТРК «Саратов» Юрий Милославский, начальник отдела по связям со СМИ администрации Саратова...

К ВЫБОРАМ ГОТОВЫ...

На состоявшемся на днях очередном заседании областной избирательной комиссии были оглашены первые результаты выдвижения кандидатов в депутаты.

Список выдвиженцев представило местное отделение КПРО. «Левое» избирательное объединение набрало 23 целых кандидата. Пока это единственное и самое многочисленное политическое объединение на данных выборах. Остальные 7 выдвиженцев представляют другие силы, и пойти на выборы хотят в районах Саратова, Энгельсе, Балакове. Помимо этого, избирком утвердил целый ряд нормативных бумаг и документов, призванных облегчить работу, как их самих, так и всех участников выборного процесса.

И еще. Областная избирательная комиссия выступила с обращением, в котором напомнила как СМИ, так и избирателям об основных нормах выборного законодательства.

ним выпускникам ПАГСа, что «столыпинцы» не достанется им легко, однако, преподаватели уже теперь «гордятся своим продуктом - учениками». Сам Аяцков провел аналогию между «столпы» и «столыпинцы». А «столыпинцами» он называет воспитанников ПАГСа и надеется, что их деяния останутся «яркой страницей в нашей истории».



МОЛОДЫХ УЧИТЕЛЕЙ НАПРАВЯТ... В СЕЛЬСКИЕ РАЙОНЫ

Еще только начало июля, а на постоянно действующем совещании правительства области уже обсуждаются вопросы подготовки учебных заведений к новому учебному году.

Анализ состояния материально-технической базы показал, что готовы принять детей 27% школ и детских садов области, а также 16% профессиональных училищ. По-прежнему остается актуальной потребность в учителях: в школах области существуют 329 свободных вакансий. Основной дефицит школы испытывают в преподавателях математики, музыки, русского и иностранного языков. В ряде школ Озинского и Ртищевского районов несколько лет не преподается иностранный язык, поэтому поступившие в вузы в 1997-м году по целевому направлению получают распределение в сельские районы. Предполагается, что оставшиеся вакансии будут заполнены также за счет молодых кадров.

11 июля 2002 г.

тарный груз, формированием которого занимался отдел потребительских услуг и защиты прав потребителей администрации Балаковского муниципального образования во главе с Натальей Буровой.

На склады, находящиеся за зданием правительства Саратовской области, было выгружено 4,5 тонны макаронных изделий, муки и различных круп. Муку в количестве 2735 килограмм перегрузили сразу в автомобиль, отправляющийся в южные районы России, где десятки тысяч людей пострадали от наводнения. Свои вклад в формирование гуманитарной помощи для пострадавших жителей юга России внесли и многие частные предприниматели. Саратовцы, принимавшие гуманитарный груз, сказали, что активности и щедрости балаковцев можно позавидовать.

МУЗЕЮ ПРИСВОЕНО ИМЯ КОСМОНАВТА

Саратовскому музею космонавтики ПО «Корпус» присвоено имя Героя Советского Союза, летчика-космонавта, генерала-полковника авиации Германа Титова.

Такое решение принято на бюро Президиума федерации космонавтики России. Таким образом руководство Федерации отметило музей и, в частности, его руководителя Владимира Майстренко за профессиональное отношение к делу и заслуги по пропаганде достижений отечественной космонавтики.



Конкурс проводится под патронатом Саратовской администрации и лично мэра города Юрия Аксёненко. Говоря просто, конкурс этот проводится уже не в первый раз. 6 премий (три - для журналистов из печатных СМИ и три - для работающих на радио и в телекомпаниях) по 15 тысяч рублей каждая. В этом году предусмотрена новая, седьмая премия - «Дебют года».

В жюри конкурса вошли известные в Саратове люди: саратовский мэр Юрий Аксёненко, декан филологического факультета СГУ Валерий Прозоров, писатель и публицист Сергей Боровиков, актёр ТЮЗа, Заслуженная артистка РФ Тамара Лыкова, специалист по внешним связям компании «Филип Моррис» Татьяна Смирнова, заместитель главного редактора ГТРК «Саратов» Юрий Мяков, начальник отдела по связям со СМИ администрации Саратова Андрей Ежов и директор ООО «Печатный дом» Татьяна Никонова.

Подведение итогов конкурса состоится до 25 декабря, после чего на торжественном собрании будут объявлены имена семи новых лауреатов и пройдет церемония награждения.

Несмотря на то, что конкурс проводится администрацией Сара-



това, городская власть пошла по мудрому пути: на его проведение не тратится ни копейки бюджетных средств. Традиционным спонсором конкурса является уже упоминавшаяся выше компания «Филип Моррис» - одна из ведущих в мире корпораций по производству табачных изделий (знаменитые сигареты «Marlboro» и десятки других популярных наименований), выпускающая и занимающаяся сбытом ряда продовольственных и пивных марок более чем в 200 странах мира.

Кстати, компания «Филип Моррис», уделяющая большое значение меценатской деятельности, помимо конкурса «Наш город» спонсировала в Саратове ряд других примечательных мероприятий - к примеру, таких, как концерт Владимира Спивакова.

ВИТАМИННЫЙ АЛФАВИТ

НАСТУПИЛО лето. На столе в изобилии появляются зелень, овощи, фрукты. О пользе витаминов говорить не приходится. И все же, правильно ли мы ориентируемся в «витаминном потоке»? В этом нам помогут следующие выкладки венгерских ученых.

A1. Бытовало убеждение, что этот витамин укрепляет глазные нервы, делает кожу более гладкой, а волосы - красивее. Последние исследования свидетельствуют: это не так. Однако выяснилось, что тот, у кого в организме содержится значительное количество витамина A1, может без особых последствий перенести кровоизлияние в мозг.

B1. Бобовые и зерновые культуры защищают нервные клетки, снимают усталость, предохраняют от нервных расстройств. Это абсолютно точно доказано в ходе научных экспериментов. Однако следует помнить: чрезмерное потребление кофе убивает витамин B1.

B2. Согласно общему мнению, содержащийся в рыбе, твороге и овощах витамин B2 ускоряет зарубцовывание ран, порезов эпителиальной ткани. Дело обстоит именно так. К тому же он регулирует содержание сахара в организме. Вероятно, содержащийся в молоке B2 сдерживает возникновение раковых заболеваний.

B6. В кругу женщин бытует мнение, что в сое, бананах, капусте содержится витамин B6, который улучшает самочувствие накануне менструации и даже активизирует деятельность головного мозга. Пока это не удалось доказать в достаточной степени. В то же время выяснилось: чрезмерное потребление витамина B6 может вызвать даже симптомы паралича.

B12. С успехом применяют при лечении некоторых заболеваний нервной системы: например, спинного мозга и некоторых видов малокровия. Тем не менее, этот витамин нельзя рассматривать в качестве бальзама от любых нервных заболеваний.

C. Еще совсем недавно считали, что витамин C является эффективной защитой против возникновения раковых заболеваний да к тому же омолаживает кожу. Однако впоследствии выяснилось: это не так. В то же время благодаря витамину C многие бесплодные женщины смогли произвести на свет прекрасных здоровых детей. В результате лабораторных исследований выяснилось, что всего-навсего один съеденный апельсин «оживляет» движение сперматозоидов. Этот витамин жизненно важен: из-за его нехватки человеческий организм тяжело переносит температуру, повышается опасность заражения СПИДом, сопротивляемость организма различным болезням снижается.

D. Этот витамин вопреки общепринятому мнению может препятствовать ослаблению мышц, но не делает бо-

лее здоровыми зубы и кожу. Согласно последним научным данным, витамин D снижает возможность заболевания раком прямой кишки. В то же время чрезмерное потребление этого витамина может неблагоприятно сказаться на функционировании почек.

E. Этот витамин, содержащийся в семечках подсолнечника и лесных орехах, совсем недавно считался супервитамином. В больших количествах он якобы продлевает жизнь, повышает работоспособность. Однако эти чудотворные особенности на практике не удалось доказать со всей убедительностью. Вместо этого выяснилось: витамин E можно с успехом использовать для лечения нарушений системы кровообращения и ревматизма.

H. Недавно обнаружили, что в яичном желтке и в потрохах содержится витамин H (лат.), который восполняет энергию и является лекарством против депрессии. Согласно опытам, нехватка витамина - явление чрезвычайно редкое, поэтому о его воздействии на организм говорить пока рано.

K. Многие с уверенностью утверждают, что содержащийся в соленой капусте и репчатом луке витамин K обладает свойством очищать кровь. В действительности он активизирует кровотечение и облегчает проникновение минеральных веществ в костные ткани. По мнению ученых, отсутствие витамина K - одна из причин хрупкости костных тканей.



А ЕСЛИ ЭТО НЕ ПРОСТУДА

Если у вас появились неприятные ощущения в горле, это может быть сигналом, что вам надо обратиться к врачу.

«Если они не проходят в течение двух недель, - говорит врач Эндрю Блитцке, - то, очевидно, они вызваны не простудой, аллергией или каким-либо другим заболеванием, как вы думаете, и вам нужна диагностика специалиста».

Вот признаки, которые вас должны насторожить:

1. Ваш голос звучит сипло, хрипло из-за отека, вызванного вирусом или бактерией. Голосовые связки могут быть переувлажнены из-за жидкости, собирающейся при простуде, гриппе.

2. Ваш голос в конце дня звучит тихо и устало - это может быть сигналом, что у вас на голосовых связках развиваются узелки. Возможно, вам нужна терапевтическая помощь, если в течение дня приходится много говорить. Узелки могут превратиться в полипы, требующие хирургической операции, если они стали достаточно большими.

3. Часто прочищаете горло или много кашляете. В результате простуды или аллергии образуется слизь, которая, попадая на голосовые связки, вызывает кашель и требует очистки горла.

Астма, туберкулез могут иметь те же симптомы.

4. Во время обычного разговора вы зеваете или вас часто просят повторить сказанное. Если вы говорите громче обычного, то это может быть признаком ухудшения слуха. А возможно, полипы на голосовых связках не позволяют вам тише воспроизводить звуки.

У людей, которых часто просят повторить сказанное, возможно, проблемы с произношением слов. Что является результатом заболевания, вызывающего спазмы голосовых связок.

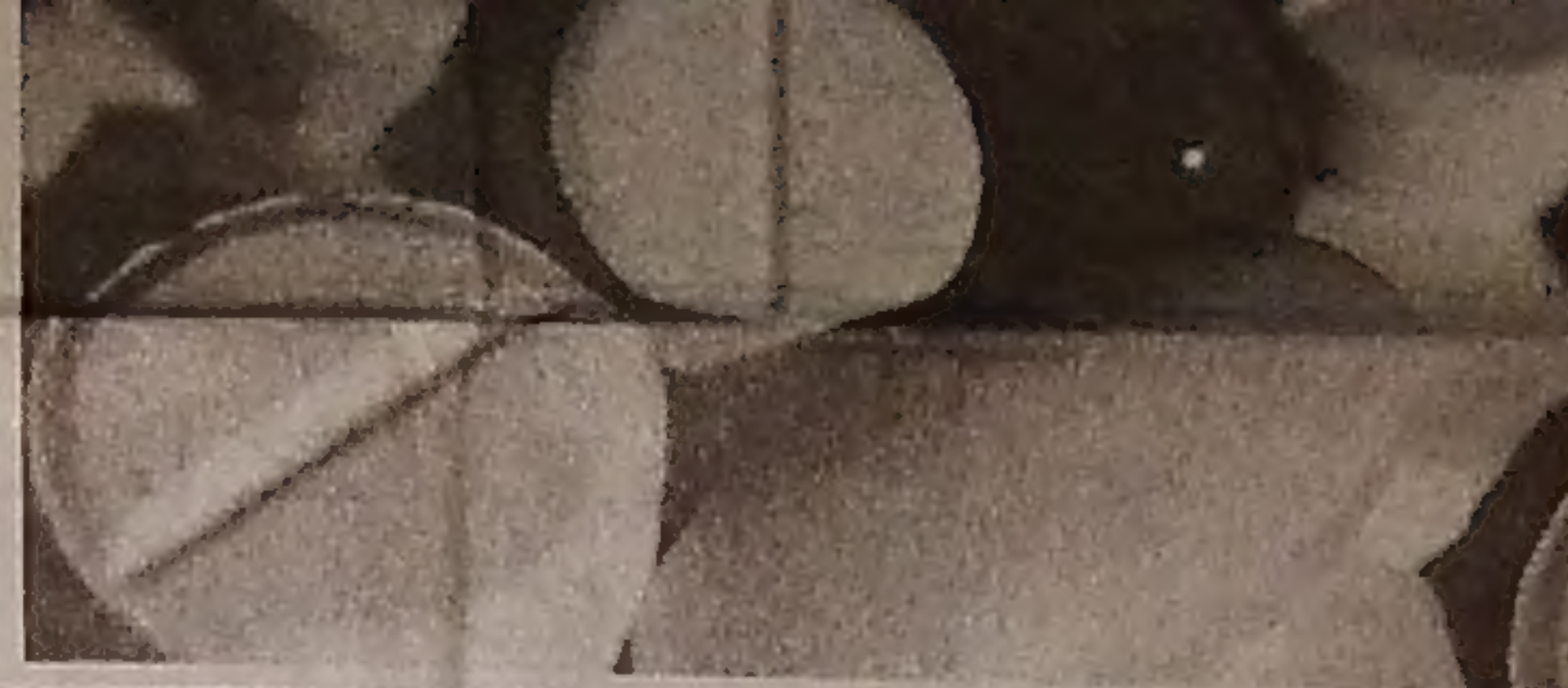
5. Боль или дискомфорт в шее или горле. Одной из распространенных причин этого явления может быть желудочный сок, который, попадая в горло, делает голос грубым и вызывает жжение в горле.

Это также может быть предвестником рака. *«Это не то явление, на которое можно не обращать внимания, - говорит Эндрю Блитцке. - Вы можете сберечь время, деньги, избежать боли, а может быть, и сохранить жизнь, если будете своевременно лечить голос и горло».*

О ГОМЕОСТАТИЧЕСКОЙ

произвести на свет прекрасных здоровых детей. В результате лабораторных исследований выяснилось, что всего-навсего один съеденный апельсин «оживляет» движение сперматозоидов. Этот витамин жизненно важен: из-за его нехватки человеческий организм тяжело переносит температуру, повышается опасность заражения СПИДом, сопротивляемость организма различным болезням снижается.

В. Этот витамин вопреки общепринятому мнению может препятствовать ослаблению мышц, но не делает бо-



ной из распространенных причин этого явления может быть желудочный сок, который, попадая в горло, делает голос грубым и вызывает жжение в горле.

Это также может быть предвестником рака. «Это не то явление, на которое можно не обращать внимания, - говорит Эндрю Блитцке. - Вы можете сберечь время, деньги, избежать боли, а может быть, и сохранить жизнь, если будете своевременно лечить голос и горло».

О ГОМЕОСТАТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЕ

Гомеостатическая медицина ставит своей целью восстановление и поддержание системы, обеспечивающей постоянство внутренней среды организма. А по меткому выражению великого французского физиолога Клода Бернара: «Постоянство внутренней среды - есть условие свободы жизни».

ГОМЕОСТАТИЧЕСКАЯ медицина (не путать с гомеопатией) использует средства, не обладающие токсическим действием и не вызывающие ярких физиологических эффектов у здоровых людей. Эти средства восстанавливают основные системы организма: иммунную, нервную, систему кроветворения, систему поддержания давления крови, детоксикации и другие - в случае их дефицита или поражения при болезни. Средства гомеостатической медицины создаются на основе природных препаратов, лучших из средств народной медицины, но с использованием современных технологий и методов контроля.

Гомеостатическая медицина вполне может сочетаться с «обычной», которую следует называть симптоматической (симптоматическая медицина использует в основном синте-

тические, сильнодействующие - препараты, снимающие непосредственно симптом), как под прикрытием. По мере восстановления системы организма симптоматические средства, естественно, отменяются (постепенно снижая дозы и увеличивая интервалы между приемом). В качестве примера средств гомеостатической медицины приведем сведения о двух препаратах.

Геомалин восстанавливает микроэлементный баланс организма. Особенностью его действия является эффективность при нарушенной усвояемости микроэлементов и автодозирование необходимыми микроэлементами каждого органа и ткани. Нарушение микроэлементного баланса характерно для хронических воспалений и онкологических заболеваний. Это нарушение - есть одно из важнейших условий возникновения и развития опухоли, поэтому восстановление баланса микроэлементов является необходимым и эффективным средством профилактики и лечения, как первичных опухолей, так и метастазов.

Тодикамп обладает мощным противовоспалительным и противоотечным действием, прекрасно защищает клетки

иммунной, кроветворной систем и стенок сосудов при токсическом воздействии и радиационном поражении. Специальные схемы применения тодикампа (в режиме обратной связи по данным анализа крови) позволяют выводить из состояния хронического стресса даже очень тяжелых больных.

Восстановив иммунную систему, сняв интоксикацию, восстановив бактериофлору, выведя организм из состояния хронического стресса, во многих случаях удается индуцировать регрессию опухоли по механизму образования вокруг нее соединительно-тканной капсулы: опухоль как бы замуровывается барьером нормальных клеток. Такую опухоль можно удалять, не опасаясь рецидивов и метастазирования.

В 2002 году под эгидой Академии проблем безопасности, обороны и правопорядка создан Центр гомеостатической медицины под руководством профессора, академика Российской Академии естественных наук Маленкова А. Г. Этот Центр использует прежде всего упомянутые выше оригинальные гомеостатические препараты, разработанные под руководством профессора Маленкова:

геомалин, тодикамп, бластофаги. Кроме того, в Центре применяются другие наиболее эффективные отечественные природные препараты. Центр осуществляет диагностическую работу. Определяются микроэлементы, гормоны, онкомаркеры, проводятся бактериологические анализы, обычные и специальные анализы крови, мочи и т.д. В Центре используется специальная безопасная диагностическая аппаратура - радиотермометрия, позволяющая устанавливать дифференциальный диагноз - злокачественная/доброкачественная опухоль - и оперативно следить за регрессией опухоли (регрессия или ее отсутствие определяется значительно раньше, чем методами УЗИ, рентгеноскопии или томографии). Центр оказывает консультации (включая консультации хирурга - профессор Б. П. Кудрявцев), обеспечивает лабораторные исследования и обеспечивает амбулаторное лечение следующего круга заболеваний:

- хронические воспаления суставов и внутренних органов (включая воспаления яичников, поджелудочной железы, хронические бронхиты, колиты и т.д.);

- доброкачественные и злокачественные опухоли.

Наилучшие результаты получены при следующих формах онкозаболеваний:

- раковые заболевания молочных желез, щитовидной железы, мочевого пузыря, простаты, легких до III стадии включительно;

- предупреждение рецидивов после операции по поводу опухолей молочной железы, простаты, опухолей мозга, щитовидной железы.

Существенное улучшение качества остаточной жизни, prolongation жизни со значительной вероятностью клинической регрессии при раке легких, молочных желез, предстательной железы, яичников, кишечника IV стадии (в т.ч. и после химиотерапии).

Гомеостатическая медицина обеспечивает восстановление иммунной системы, системы детоксикации и нормальную бактериальную флору даже у очень тяжелых больных, тем самым качественно улучшая их состояние, течение болезни и ее прогноз.

Гомеостатическая медицина эффективно сочетается в необходимых случаях с хирургией, повышая возможности последней и уменьшая вероятность послеоперационных осложнений, включая, в случае онкозаболеваний, риск рецидивов и метастазирования.

При одновременном применении к онкобольшим и лучевого лечения препараты гомеостатической медицины существенно снижают повреждение нормальных тканей и систем.

11 июля 2002 г.

Сдаю уютную комнату. Центр города. Окна во двор. Укрепленные двери и окна. Авторитетные соседи. Охрана. Трехразовое питание. Прогулки два раза в день...

Два врача-гинеколога в ресторане с варьете. Сидят, вид кислый. Один - другому:

- Разве это варьете?..
- Да, скорей бы уж на работу...

Сидят поп с дьяконом, водку глушат. После очередного стакана поп, поглаживая живот, со вздохом говорит:

- Непошлааааа...
- Да как же так, батюшка, как же это она не пошла? Второй ящик пьем, а вы - «не пошла».

- Обратно не пошла... Наливай!

Студенты в общежитии лежат на кроватях. Один:

- Есть хочется... Давайте свинью заведем! Будет у нас колбаса, свинина...

Второй:
- Не-е... Грязи слишком много! Третий (обводя взглядом комнату):

- Ничего, привыкнет.

В автобусе женщина-кондуктор подходит к молодому мужчине:

- Оплачивайте проезд!
- А Я - отец-одиночка.

- И сколько же у вас детей?

- Десять.
- О, господи, и как же вы с ними всеми справляетесь?
- А чё мне с ними справляться? Они с матерям и живут.

- А вы?
- А я чё - я отец-одиночка.

У армянского радио спрашивают:

- Каков идеальный вес для тещи?
- 5 кг вместе с урной.

Сидят два наркомана на крыше. Один другому гово-

рит:

- Говорят, наркотики уменьшают жизнь в два раза.
- Это как?
- А вот тебе сколько лет?
- Ну 30.
- Вот видишь, а было бы 60.

- Мама, ты получишь от папы на Рождество меховое пальто?
- Боюсь, что нет...
- А ты уже пробовала падать на пол, ногами дрыгать?

Четыре этапа жизни мужчины: еще нет, уже да, еще да, уже нет.

Египетские и мексиканские пи-

рамыды, Стоунхендж, статуи острова Пасхи... У каждого народа есть свои Церетели.

Разговор дембелей в винном отделе:

- Нет такой крепости, которую не взял бы русский солдат.

В России и в США одновременно созданы самообучающиеся компьютеры с искусственным интеллектом. Ровно через 1 год 22 дня 13 часов 25 минут и 34 секунды американский компьютер взломал управление ядерными ракетами и уничтожил все живое. Русскому же компьютеру было все равно - он спился где-то месяцев за 5-6 до этого...

НА 12 - 19 ИЮЛЯ

ГОРОСКОП ОТ ИРИНЫ ЛУНИНОЙ

Советуем продолжать уже начатые дела, больше внимания уделять семье и близким людям.

ОВЕН

Нежелательно вступать с кем-либо в конфликт даже из самых лучших побуждений, заниматься работой, которая требует особой точности. При решении различных проблем проявляйте принципиальность и дальновидность.

ТЕЛЕЦ

Нежелательно принимать участие даже в самых незначительных конфликтах, в спорах и разбирательствах, проявлять терпение, если почувствовали себя плохо.

БЛИЗНЕЦЫ

Не рекомендуем злоупотреблять спиртными напитками.

ВЕСЫ

Нежелательно проявлять медлительность, нерасторопность, консерватизм, ставить перед собой слишком серьезные задачи, переохладить организм, не следить за состоянием своих зубов.

СКОРПИОН

На этой неделе советуем продолжать начатые дела, сделать выгодные покупки, приобрести что-нибудь из бытовой техники, проявить ораторские и математические способности, рассчитывать на удачу, но и самим как следует потрудиться, обменяться опытом и информацией с друзьями.

СТРЕЛЕЦ

Девушка на бобах									
	Сушеный виноград		Сизоворонка		Вес товара без тары		Передвижение на авто		Эмблема
					Писатель-отец				
	Восход наоборот		Африканская птица		Звук грома		Клонированная овца		Подкупленные зрители
					Ремонт судов				
Материал для колонны		Разноцветная "арка"		Коралловый остров					
"Одежда" сеledки		Злак для плова				Горная индейка		Сорт яблок	
				Пять пальцев в драке					

Нежелательно принимать участие даже в самых незначительных конфликтах, в спорах и разбирательствах, проявлять терпение, если почувствовали себя плохо.



БЛИЗНЕЦЫ

Не рекомендуем злоупотреблять спиртными напитками, предаваться воспоминаниям о прекрасном прошлом, изнурять себя тяжёлым физическим трудом, жалеть о потерях, пытаться вернуть утраченное.



РАК

Постарайтесь по больше уделить внимания близким и любимым людям, вести светскую жизнь, позволить себе хоть немного роскоши, придумать для себя какой-нибудь экзотический вид отдыха, руководствоваться прежде всего собственными интересами.

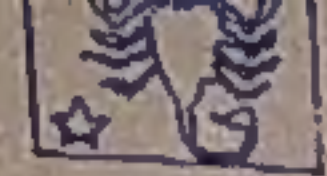
ЛЕВ

Советуем заниматься делами, которые давно начаты и требуют лишь продолжения, встретиться с начальством и влиятельными людьми, любые проблемы решать оригинальным, нетрадиционным способом, попытаться достигнуть гармонии с дорогими вам людьми.



ДЕВА

Нежелательно упорствовать, упрямиться, быть настойчивым, прислушиваться к советам коллег, подчинённых, соседей, экономить силы и средства. Лучше всего заняться коммерческой и посреднической деятельностью.

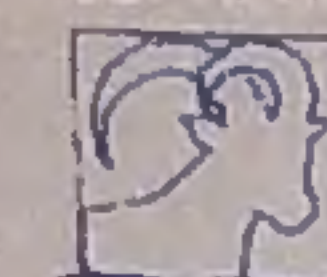


На этой неделе советуем продолжать начатые дела, сделать выгодные покупки, приобрести что-нибудь из бытовой техники, проявить ораторские и математические способности, рассчитывать на удачу, но и самим как следует потрудиться, обменяться опытом и информацией с друзьями.



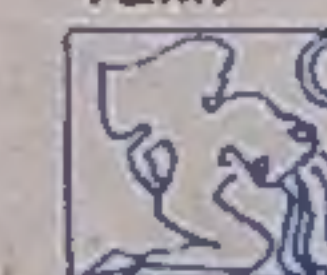
СТРЕЛЕЦ

Не рекомендуем торопиться с выполнением распоряжений родителей, преподавателей и даже государственных чиновников, проявлять неучтивость и неуважение по отношению к кому бы то ни было.



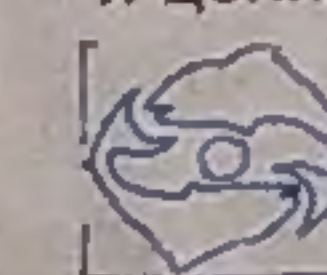
КОЗЕРОГ

На этой неделе вам просто необходимо спланировать свои действия на ближайшее будущее, не замыкаться в себе, не проявлять эгоизм, сделать доброе дело, оказать посильную материальную помощь, в трудную минуту обратиться за помощью к родственникам и коллегам.



ВОДОЛЕЙ

Лучше всего начинать новые дела с дальней перспективой, решать семейные, правовые и социальные проблемы, привести в порядок документы и ценные бумаги.



РЫБЫ

Вас ожидает нелегкая неделя. Советуем при решении различных проблем полагаться прежде всего на собственный опыт, не придавать значения плохому настроению и мелким неприятностям. Для душевного спокойствия можете посетить храм, святые и исторические места.

Материал для колонны	Разноцветная арка	Коралловый остров					
"Одежда" селетки	Злак для плова			Горная индейка	Сорт яблок		
		Пять пальцев в драке					
Польский город	Чинар	Кабаева					
					И Байкал, и Ильмень	Опера Рахманинова	
	"Валютный" овощ	Кадр	Утренняя влага				
				Одежда индианки	Изгородь		
	Земляной орех	Нож испанца					
				Львиный рев			
	Мужик на трибуне	Одеяние каратиста					

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД В №26

По горизонтали: переговоры-Гамбринус-амба-мирянин-тайм-пальма-Хива-Нева-гомик-перл-вина-амбал-тиф-Ата-веки-Ипр-ясность.

По вертикали: мешанина-серб-кони-вотум-пыж-мор-реноме-Нант-сбой-аммиак-явь-Аким-лев-холм-виват-Египет-апатия-графин-Барс-ланы.

РЕДАКТОР
Андрей
КОЛОНТАЕВ

Начальник РИЦ
В. А. Дубовицкий

Адрес редакции:
410600, г. Саратов,
ул.Московская, 109.
Телефон: 24-05-89

E-mail:
root@ric.ctufps.saratov.su
Подписной индекс: 35405

Газета зарегистрирована
в Поволжском территориальном
управлении МПТР России
Регистрационный
№ ПИ №7-0884

УЧРЕДИТЕЛЬ:
УФПС Саратовской области

Газета отпечатана способом
офсетной печати ОГУП «Полиграфия
Поволжья», производство №4,
г. Энгельс, ул. Революционная, 6.
Тираж 12500 экз.
Заказ № 2238

В розницу цена свободная.
Ответственность за содержа-
ние рекламы несёт рекламодатель.
Мнения авторов и редакции могут
не совпадать.
Перепечатка - только со
ссылкой на «Почту Поволжья».
Еженедельник выходит по
четвергам.
Издаётся с июня 1998 г.